



ESCUELA DE ESPALDA EN LOS CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID.

Las escuelas de espalda son una practicas muy realizada y demandada dentro de los tratamientos de rehabilitación para las patologías de columna. Históricamente, la primera fue la escuela sueca, iniciada en 1969 por la fisioterapeuta Marianne Zachrisson Forsell en el Hospital Dandryd, cerca de Estocolmo (Zachrisson, 1981), basada en ergonomía y biomecánica. Le siguió la escuela canadiense, creada en 1974 por Hall, dirigida esencialmente a pacientes crónicos y con el abordaje psicológico del problema como medida fundamental de mejoría (Hall, 1980).

En España fue introducida por Rull y Miralles en 1996, como un programa de prevención primaria; más tarde la Escuela Española de la Espalda (EEDE) definió las claves para impartir los programas, incluyendo conocimientos de anatomía y fisiología raquídea, normas de higiene postural, fortalecimiento de la musculatura abdominal y paravertebral, y se incluyó la prevención (Hueso, 1997; Peña et al., 1997).

Se ha realizado mucha investigación sobre la validez de las escuelas de espalda en la mejora del dolor lumbar crónico, obteniendo beneficios en cuanto a la disminución del dolor y a la funcionalidad (Andrade et al., 2008, Bartz et al., 2016, Brox et al., 2008, Jaromi et al., 2012, Jaromi et al., 2018, Pakbaz et al., 2019) incluso comparándose con ejercicio físico y técnicas de fisioterapia (Sahin et al., 2011) y también en cuanto a la mejora de la calidad de vida (Morone et al., 2011), no se ha demostrado efectividad en el dolor agudo y subagudo (Poquet et al., 2016).

Existen muchos tipos de escuelas de espalda, en todas se abordan conceptos de anatomía y fisiología, explicación de las diferentes patologías de los pacientes, ejercicios para potenciación, estiramientos, relajación, normas de ergonomía (Hsieh et al., 2002) y terapia conductual cognitiva (Motoya et al., 2017).

Las guías europeas proponen la realización de escuelas de espalda a corto plazo (Van Tulder et al., 2006 y Airaksinen et al., 2006). En la versión española de la Guia de Práctica Clínica del Programa Europeo Cost B13, en el punto 7 de los tratamientos recomendados se sugiere la escuela de espalda a los pacientes a partir de 4-6 semanas de evolución, especialmente si presentan síntomas de mal pronóstico funcional, pero siempre con un manejo activo y no exclusivamente teórico.



Programa de Escuela de espalda en el Ayuntamiento de Madrid.

¿De qué se trata?

La escuela de espalda consiste en un programa de 8 sesiones teórico- prácticas de actividad física terapéutica, en sala y en piscina, dirigidas por fisioterapeutas de los CDM y en colaboración con los preparadores físicos de los CDM en los que se desarrolle. Este programa está orientado fundamentalmente a usuarios con sintomatología de espalda o como prevención de su aparición, en las que se les da pautas de autocuidado y se enseñan hábitos saludables, mejorando las posturas en las ABVD.

Objetivos generales

- **Aprendizaje** de normas de ergonomía, ejercicios específicos dependiendo de patología e intereses propios del usuario, pero intentando siempre la **individualización**.
- **Implicación** por parte del usuario en su reeducación.
- **Prevención** y evitar recidivas.
- **Generar** adherencia a la realización de ejercicio físico como factor clave en la mejora o mantenimiento de salud.

Objetivos específicos

- Aprender los conceptos **anatómicos** básicos.
- **Entender** sus patologías, causa, consecuencias y secuelas.
- Aprender normas de **higiene postural**.
- Enseñar a nuestros usuarios a dominar su **respiración** y todos los mecanismos implicados en él.
- Proporcionar una batería de ejercicios y conocimientos que permitan a los usuarios mantener un **estado de bienestar tanto físico como mental** de cara a su patología, o a posibles patologías en un futuro.
- Conseguir que mantengan esta dinámica de **autocuidado** al terminar la escuela, sabiéndose responsables de su bienestar, previniendo recaídas.
- Prestar una atención lo más individualizada posible a cada usuario y derivarle hacia la actividad física más indicada para su patología, para el mantenimiento y para la prevención de recidivas.



Personas a las que va dirigida

- Pacientes con patologías de columna, pelvis y otros problemas musculoesqueléticos.
- Usuarios que deseen aprender ejercicios del cuidado de la espalda para mantenimiento de su salud o como prevención.

Indicaciones

- Cervicalgias.
- Dorsalgias.
- Lumbalgias y lumbociáticas.
- Hernias discales (pre y postoperatorio).
- Esguince cervical.
- Fracturas vertebrales (por aplastamiento, debido a un alto grado de osteoporosis o por causa traumática).
- Escoliosis.
- Artrosis.
- Espondilolistesis (grados 1 y 2).
- Incontinencia de esfuerzo.
- Fibromialgia.
- Prevención de patología musculoesquelética.
- Embarazo y posparto.

Contraindicaciones:

- Fase aguda de cualquiera de las patologías mencionadas.
- Estado postoperatorio reciente.
- Fracturas inestables.

Fases del programa:

- Fase I: grupo de iniciación, es impartida por los fisioterapeutas con el apoyo de preparadores físicos. Se da siempre, ya que es con la que se produce la entrada en el programa.
- Fase II: grupo de mantenimiento, se imparten por preparadores físicos, con el apoyo de los fisioterapeutas. Es opcional.



Formas de acceso a la actividad:

En la actualidad, existen 2 vías para acceder a la escuela de espalda:

- Detección de necesidades en la ATP realizada por el preparador físico en el CDM; tras aquella, el usuario tendrá una entrevista clínica con el fisioterapeuta para una valoración, en la que se evaluará si el usuario cumple los requisitos necesarios para poder ser incluido en la escuela de espalda.
- Indicación directa por el fisioterapeuta, a pacientes tratados en sesiones de fisioterapia.

Desarrollo

Una vez valorada la inclusión dentro del programa, el usuario pasará a realizar la escuela de espalda de iniciación, la cual consta de 8 sesiones de 1 hora, 2 veces en semana, dirigida por el fisioterapeuta.

Grupos y edades

- De 5 a 8 personas en los grupos de iniciación (fase 1).
- De 15 a 20 en los grupos de mantenimiento (fase 2).
- La escuela de espalda está dirigida a adultos.

Contenidos a trabajar

- 1) Enseñanza teórica de anatomía, normas de ergonomía y neurofisiología del dolor.
- 2) Ejercicios respiratorios.
- 3) Ejercicios de estabilización abdomino-lumbopélvico, donde trabajaremos primero de forma analítica y después de forma coordinada los ejercicios de suelo pélvico, ejercicios abdominales, ejercicios específicos para la musculatura de la columna y respiración.
- 4) Estiramientos.
- 5) Ejercicios de reeducación postural.
- 6) Relajaciones y respiración consciente.

Partes de cada sesión

Las sesiones duran 50 minutos y se estructuran de la siguiente forma:



- a) **Parte inicial**, en la que se proporciona la introducción teórica del día. Se puede planificar una diferente para cada jornada o darlo todo junto en la primera sesión; esto dependerá del grupo y del profesional que la imparta. Además de impartir los contenidos teóricos, se trata de un tiempo ideal para que los alumnos planteen sus dudas sobre los contenidos teóricos o acerca de los ejercicios que están realizando en casa. Explicación de los objetivos de la sesión y preparación del material necesario.
- b) **Parte principal**, en la que se realiza diferentes ejercicios, según los objetivos de la sesión:
- Ejercicios respiratorios.
 - Ejercicios de suelo pélvico – core.
 - Ejercicios zona cérvico-torácica.
 - Ejercicios de propiocepción.
 - Ejercicios de reeducación postural.
 - Entrenamiento ideomotor.
 - Ejercicios con material: fitball, pelotas de foam, gomas, aros de pilates...
 - Ejercicios de movilización de las cinturas escapular y pélvica.
- c) **Parte final**, en la que se alternan ejercicios de estiramiento, relajaciones dirigidas, ejercicios de masaje con diferentes materiales o con un compañero.

Opciones tras concluir la primera fase

Una vez finalizado el programa, y tras la valoración de la cuantía subjetiva de mejoría del dolor, de la calidad muscular y articular, de la calidad de vida de los pacientes y el aprendizaje de los ejercicios, se ofrece tres opciones en las que siempre se trabaja en coordinación con el preparador físico (ATP):

- Opción 1: pasar a una actividad deportiva general adaptada a su patología, previa entrevista con preparador y fisioterapeuta.
- Opción 2: realizar una Escuela de Espalda de Mantenimiento (fase 2), con una duración semanal de 2 horas, durante todo el tiempo necesario o requerido.
- Opción 3: realizar nuevamente el programa, si no han quedado claros los contenidos o no ha habido una mejoría significativa de la clínica.



Bibliografía y referencias.

- <https://www.elsevier.es/es-revista-rehabilitacion-120-articulo-evidencia-cientifica-escuela-espalda-S0048712011001587>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27113258>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28770974>
- <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012004/epdf/full>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6961919/pdf/pone.0227423.pdf>
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5769445/pdf/13063_2017_Article_2436.pdf