



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

Las escuelas de espalda son una prácticas 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 Guía 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 que se imparte en un mes natural, dos sesiones semanales (normalmente 8 sesiones teórico-prácticas, con una duración de unos 50 minutos) de actividad física terapéutica, en sala y en piscina. Esta actividad se realiza en grupo reducido con un máximo de diez personas. Actualmente tiene una tarifa mensual de 85 euros (8 clases).

Es impartida por **fisioterapeutas de los CDM y en colaboración con los preparadores físicos de los CDM** en los que se desarrolla. 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 y ejercicios específicos dependiendo de las patologías 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 para el cuidado de su espalda: para mantenimiento de su salud o como prevención.

#### Centros Deportivos Municipales en los que se lleva a cabo.

En la actualidad, los centros en los que se desarrolla la escuela de espalda son:

1. Centro Deportivo Municipal Centro Integrado Arganzuela.
2. Centro Deportivo Municipal Cagigal.
3. Centro Deportivo Municipal Plata y Castañar.
4. Centro Deportivo Municipal Almudena. (\*)
5. Centro Deportivo Municipal Chamartín. (\*\*)

(\*) Gestión directa con contrato de servicios a la ciudadanía.

(\*\*) Gestión indirecta.

#### Requisitos para poder realizar la Escuela de Espalda en los CDM.

Existen 2 posibilidades de entrar a la escuela de espalda:

- 1.- Indicación en la ATP realizada por el preparador físico en la instalación. Tras la indicación, el usuario tendrá una entrevista clínica con el fisioterapeuta para valoración, tras la cual se evaluará si el usuario cumple los requisitos necesarios para poder realizar la escuela de espalda.
- 2.- Indicación directa por el fisioterapeuta.



### Indicaciones

- Cervicalgias.
- Dorsalgias.
- Lumbalgias y lumbociálgias.
- 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.

### Niveles

- Nivel I: grupo de iniciación, es impartida por los fisioterapeutas con el apoyo de preparadores físicos (si fuese necesario). Se trata de una actividad de educación sanitaria en la que se transmiten conocimientos sobre anatomía y funcionamiento de la espalda, así como las formas de disminuir el riesgo de padecer dolores, acortar su duración y mejorar la recuperación de la autonomía entre quienes ya los padecen. La finalidad es alcanzar la condición y control físicos



suficientes para poder pasar al siguiente nivel de actividad física. El acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de fisioterapia en el que el fisioterapeuta responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad de la inclusión del usuario.

- Nivel 2: grupo de mantenimiento, se imparte por preparadores físicos, con la participación de los fisioterapeutas. Es opcional. Orientada a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que no necesitando pasar por el nivel anterior, vengan con informe médico y/o prescripción de actividad y ejercicio físico por patologías de la columna como: alteraciones de la estática vertebral, desequilibrios musculares y dolores crónicos de espalda que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados.

#### 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.

#### 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: pasar al nivel 2 (llevado a cabo por preparadores físicos en colaboración con el fisioterapeuta) o continuar con Escuela de Espalda de Mantenimiento impartida por fisioterapeutas, en el caso de que la no existencia de grupos o de cupo en los mismos.
- Opción 3: realizar nuevamente el programa, si no han quedado claros los contenidos o no ha habido una mejoría significativa de la clínica.

#### 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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5769445/pdf/13063_2017_Article_2436.pdf)
- Decreto de 26 de abril de 2023 de la titular del Área Delegada de Deporte, por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales.