

ELCHE

## Maz crea una escuela para combatir el dolor de espalda

La mutua ha publicado un libro con las claves prácticas y teóricas para prevenir problemas lumbares

08.04.11 - 01:16 - EVA SANTONJA | ELCHE.

Los dolores de espalda son uno de los principales responsables de las bajas laborales, según datos del Ministerio de Trabajo. Por este motivo, la mutua de accidentes Maz ha puesto en marcha la Escuela de Espalda, con el objetivo de fomentar la educación de los trabajadores sobre la importancia de prevenir los problemas lumbares.

La presentación de la escuela, que tuvo lugar ayer en la sede de la mutua, fue presidida por el concejal de Hacienda y médico Emilio Martínez, quien destacó que los dolores de espalda «muchas veces repercuten también a nivel social» por lo que precisó que «la actuación de Maz con esta iniciativa va más allá del ámbito médico». El edil agregó que para combatir los dolores lumbares lo fundamental es «indicar al ciudadano que actitud tiene que tomar ante la vida» y sobre todo «qué ergonomía».

La Escuela de Espalda consiste en la realización de cuatro sesiones, de noventa minutos cada una. Aunque la primera sesión es fundamentalmente teórica pues «la espalda es una parte del cuerpo que no se conoce bien», aseguraba ayer el vicepresidente de Maz, Rafael Bernabeu, el resto de horas serán prácticas. Después de las cuatro sesiones, se llevará a cabo la evaluación del proceso «a los seis meses y al año» precisó.

Los talleres de la Escuela de Espalda se pondrán a disposición de los trabajadores «de la mayor cantidad de empresas posibles» especificó Bernabeu.

### Programa práctico

Además de la Escuela de Espalda, la Maz presentó ayer también 'El libro de la espalda', escrito por los doctores Ramos Cristóbal y Hernández Alonso. Tal y como explicó Ramos, se trata de un programa práctico, acompañado de un dvd con ejercicios, con el que los trabajadores recibirán información principalmente práctica.

La publicación, de la que se han editado un total de 5.000 ejemplares, profundiza en las principales causas del dolor de espalda y su tratamiento, además de ofrecer todo tipo de consejos para «mantener un buen estado físico y prevenir el dolor», explicó el doctor.