

DIA

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

ORGANITZA

SAS SERVEI ANDORRÀ
D'ATENCIÓ SANITÀRIA



**HOSPITAL
NOSTRA SENYORA
DE MERITXELL**

SAAS.DP_TECNEO.19/05

ESCOLA D'ESQUENA

El mal d'esquena constitueix actualment
un problema de salut pública i laboral
donada la seva alta incidència i
repercussió funcional.

SAS

QUÈ ÉS L'ESCOLA D'ESQUENA?

És un mètode educatiu i preventiu, per a transmetre coneixements i fer partíceps els pacients del seu problema de salut, esdevenint així responsables de la seva pròpia autocura, que s'ofereix des del Servei de Rehabilitació.

És una prestació reemborsada per la CASS de la qual es registrarà l'assistència.

Per poder accedir-hi, heu de ser avaluats pel metge rehabilitador **demanant hora al Servei de Rehabilitació** de l'Hospital Nostra Senyora de Mertixell, **trucant al 871 009**

CRITERIS D'INCLUSIÓ

- ▶ Dolor raquidi de 3 o més mesos d'evolució, localitzat o irradiat
- ▶ Dolor de causa mecànica, degenerativa o postural
- ▶ Lloc de treball amb risc de patologia lumbar
- ▶ Dolor refractari als tractaments proposats
- ▶ Acceptació i compromís del pacient

CRITERIS D'EXCLUSIÓ

- ▶ Signes de mielopatia
- ▶ Patologia aguda intercurrent o convalescència de cirurgia prèvia
- ▶ Incompliment sistemàtic terapèutic
- ▶ Patologia psiquiàtrica descompensada
- ▶ Simultaneïtat d'altres tractaments de fisioteràpia

EN QUÈ CONSISTEIX L'ESCOLA D'ESQUENA?

Es compona de **5 sessions teòrico-pràctiques**, habitualment en l'horari de **13.30 a 15.00 h**

- 1) Repàs de conceptes bàsics anatòmics, fisiològics i patològics relacionats amb el mal d'esquena a càrrec del metge rehabilitador
- 2 i 3) Instrucció i aprenentatge d'exercicis de potenciació, flexibilitzats, estiraments i de relaxació per a poder realitzar a casa, al gimnàs i/o a la piscina, a càrrec de fisioterapeutes (per aquestes sessions caldrà portar roba còmoda)
- 4) Coneixement de les normes d'higiene postural i ergonomia, a càrrec d'una terapeuta ocupacional
- 5) Sessió psicoeducativa per part d'un psicòleg i repàs i dubtes de les sessions prèvies amb tot l'equip formador

