

Curso

Ejercicios para una Espalda Sana



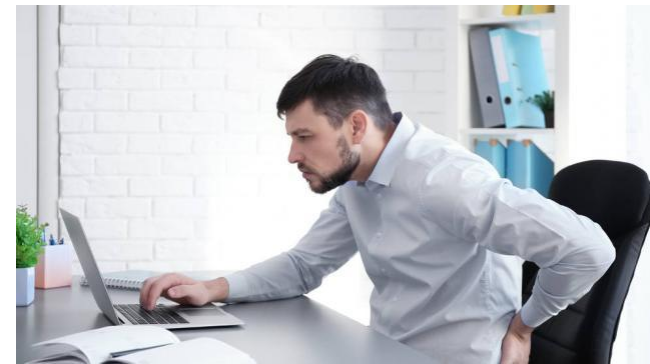
Espalda Sana

El **dolor de espalda** es muy frecuente en el trabajo.

El trabajo sedentario puede contribuir a generar dolor de espalda, sobre todo si hay una **mala postura, estrés o inmovilidad**.

El dolor reduce la motivación, la productividad, dificulta la relación y aumenta las bajas laborales lo que influye en el rendimiento de las personas y la empresa.

El enfoque de la empresa saludable, que cuida la salud de sus personas, contribuye al **bienestar y la salud laboral** logrando mejorar la **motivación, la productividad y reduciendo el absentismo**.



El dolor de espalda es una de las principales causas de baja laboral (y tratarlo no es fácil)

Las molestias dorsales, lumbares y cervicales están entre los motivos de consulta más frecuentes en los centros de salud.

- Son el tercer motivo de enfermedad crónica, por detrás de la hipertensión y el colesterol alto.
- Y una de las principales causas de baja laboral: suponen un coste de 9.000 millones anuales en España (un 0,68% del PIB).
- Los dolores de espalda más comunes e incapacitantes son las lumbalgias. Entre seis y ocho de cada diez personas sufrirán esta molestia en algún momento de su vida.

A pesar de esta situación, las soluciones que pueden dar los médicos están limitadas:

- Los pacientes buscan un remedio rápido, como los analgésicos.
- Y no siempre piensan en hacer cambios en su estilo de vida, como perder peso o hacer ejercicio.
- Hay un pequeño porcentaje de los casos que no responde a las causas habituales, y al que los médicos tienen que prestar especial atención (por ejemplo, infecciones de hígado, inflamación en las

El dolor cervical y lumbar, principal causa de absentismo laboral en España

El coste empresarial oscila entre los 1.258 y los 13.000 euros



▲Dolor de cuello TOPDOCTORS / La Razón



SERGIO ALONSO ▾

Creada: 11.11.2020 11:48

Última actualización: 11.11.2020 11:48



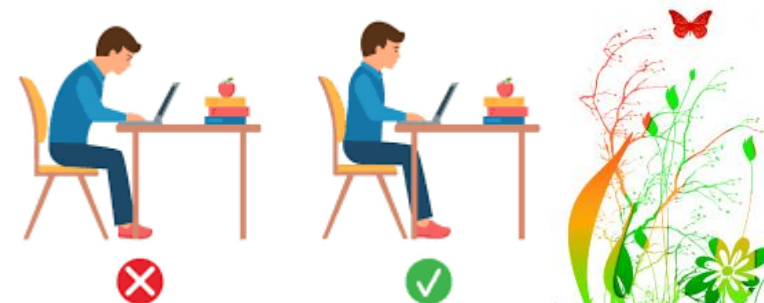
Los problemas en la región lumbar causan en la actualidad el 25% de las bajas

Espalda Sana Para Qué



Objetivos

Que	Para Qué
Serie de ejercicios 10 min	Aliviar el Dolor de Espalda
Test Postural Hábitos Posturales	Conocer la postura. Eliminar esfuerzos innecesarios para sostener la postura.
Ejercicios preventivos para la jornada laboral	Aumentar la energía. Mejorar el estado de ánimo.
Pautas Qué Hacer y Qué No Hacer	Hábitos que cuidan la espalda. Herramientas para una postura saludable.



Beneficios para las **personas**

APRENDER

como funciona tu **espalda**, reconociendo qué músculos utilizas en cada movimiento y como tu postura afecta al bienestar de tu cuerpo.

MOVERTE

con **menor esfuerzo**
y con posturas que colaboran al bienestar de tu columna.

CREAR

un **plan de ejercicios** fácil de mantener a largo plazo.

INTEGRAR

en tu **rutina laboral** ejercicios sencillos para el **cuidado de tu espalda**.
en tu **rutina diaria 15 minutos** de ejercicios y respiraciones para mantener tu espalda sana.



Beneficios para la **organización**

Salud y Bienestar de las personas.

Cultura de salud en la empresa.

Compromiso de la empresa con las personas.

Disminuir Bajas – **Mayor presencia** laboral.

Disminuir dolor – Reducción del Estrés.

Trabajadores más satisfechos.

Más rendimiento en el trabajo.

Resultados y logros con más bienestar.

Mayor motivación – Retención del talento.

Mejora el clima laboral – **mejores relaciones** con clientes.



Curso

5 sesiones (2 horas/sesión)

4 sesiones (1 sesión / semana)
1 sesión después de un mes

Grupo de 10/12 personas



Estructura

Clase Espalda Sana

1. **Anatomía** de la Espalda.
2. Conocer y Comprender el Cuerpo locomotor.
3. Sensaciones Físicas. Atención al Cuerpo.
4. **Estiramiento** de articulaciones.
5. **Relajación** con Descarga.
6. **Flexibilización** y Respiración.
7. **Tonificación.**
8. Coordinación.
9. Propuesta de ejercicios.
 1. Serie 15 / 20 min.
 2. Ejercicios en la oficina.





Incluye

10 horas de formación.

ClassRoom para Material didáctico:
Guía de ejercicios: escritos y grabados.

Material para hacer ejercicios en clase.

Acompañamiento del proceso individual.





Imparte:
Cristina Zaldua Saenz de Buruaga

Acompaña en procesos de salud y bienestar, a través del entrenamiento de la atención y la técnica corporal shiatsu.

Profesora de ejercicio corporal para la salud (Qi Gong), instructora de mindfulness e ingeniera Industrial mecánica.

Con experiencia en entornos laborales de diferentes sectores como consultora y formadora.

La metodología para este curso está basada en el **Método Cervica** 🖐️ de Blandine Calais (creadora del **método de Anatomía para el movimiento**) 🖐️ y en el **Método de Anatomía para la Creación** de **Teresa Gonzalez** (profesora en Musikene de 🖐️ El gesto anatómico en el músico.).



Nuestro objetivo es el bienestar de las personas para que la empresa logre su misión.

