

# Aprende a educar tu espalda

La Universidad de Almería repite por segunda vez su 'Escuela de la espalda', un espacio donde la comunidad universitaria aprende a cuidar su torso y a prevenir posibles problemas derivados de una vida sedentaria. ISABEL AGUILAR / [Isabel.Aguilar@recoletos.es](mailto:Isabel.Aguilar@recoletos.es)

**C**on el objetivo de que la comunidad universitaria se habitúe a prevenir posibles daños dorsales, la Universidad de Almería retoma su 'Escuela de la espalda', donde los asistentes siguen, tutelados por profesionales, una rigurosa tabla de ejercicios que paliará los efectos adversos de una vida sedentaria. "Las patologías de espalda son cada vez más frecuentes en colectivos universitarios", asegura el director de Prevención de Riesgos Laborales de la UAL, Carlos García.

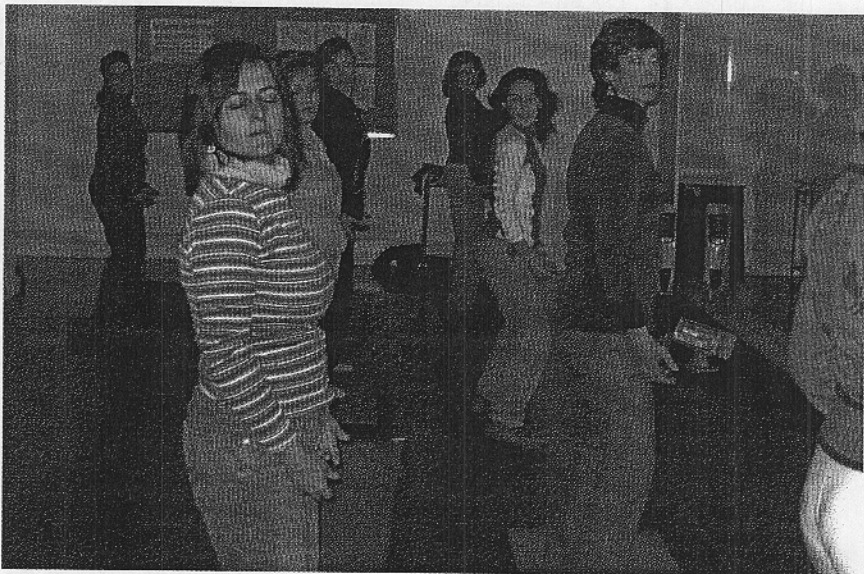
La 'Escuela de la espalda' fue una idea original surgida hace dos años en la que, según una de sus profesoras, Patricia Ramírez, los alumnos "potencian la

movilidad articular, la capacidad de estiramiento y la relajación muscular".

Un total de 120 personas aprenderán este curso a mantener su espalda en

**"Las patologías de espalda son muy frecuentes en colectivos universitarios"**

forma, algo para lo que resultan claves los consejos como los indicados por Patricia Ramírez: "No permanecer sentado más de 45 minutos seguidos; si se trabaja con ordenador, colocar la pantalla a la altura de los ojos; rotar el cuello cada cierto tiempo; sentarse con la espalda ajustada al respaldo y usar mochilas de dos asas".



Los alumnos de la 'Escuela de la espalda' siguen dos veces por semana una rigurosa tabla de ejercicios tutelados por profesores.

FOTOGRAFÍA CEDIADA POR LA UAL

## EJERCICIOS RECOMENDADOS

### ■ ESTIRAMIENTOS

Para comenzar, hay que realizar ejercicios de calentamiento, centrados en la movilidad articular y en estiramientos. Para ello, se recomienda practicar flexiones con el cuello de forma vertical, horizontal y rotativa. Los hombros se deben elevar de forma simultánea y luego rotando ambos a la vez, y las



rodillas se flexionan dando un paso para estirar la musculatura de la cadera.

### ■ MOVIMIENTO

Una vez que se han iniciado los ejercicios de calentamiento, se pasa a la fase de movimiento. Consiste en la tonificación de la musculatura del torso, para lo que es aconsejable comenzar flexionando el tronco y, en esa posición, realizar movimientos de sultura de brazos, tanto laterales como circula-



res. Después, practicar un tumbado supino con los brazos extendidos y flexionar la cadera llevando las rodillas al pecho.

### ■ RELAJACIÓN

Una vez realizado el grueso de la tabla, practicar ejercicios de higiene postural y de estiramientos con el fin de llegar a la "vuelta a la calma", según la 'Escuela de la espalda'. Para ello, son básicas las posturas de cuadrupedia o "del gato", además de estiramientos del glúteo o la columna lumbar.



FOTO: QUICO GARCÍA