

Buscar en Teleprensa

Almería

Universidad

Martes 19/9/2006 (08:35)

La Universidad de Almería inicia una nueva edición de la escuela de espalda

(19/9/2006 08:35) | Almería > Universidad



ALMERÍA.- La Universidad de Almería convoca para su personal, profesorado y becarios una nueva edición de la Escuela de Espalda. Se trata de una actividad que pretende propiciar los buenos hábitos higiénico-posturales y dinámicos de sus profesionales, así como la mejora del estado de la espalda, potenciando la movilidad articular, la tonificación, la capacidad de estiramiento y la relajación muscular. Esta actividad preventiva se imparte de manera continuada durante el curso académico con la particularidad de desarrollarse incardinada dentro de la jornada laboral de los empleados universitarios; sin que ello suponga una merma, sino todo lo contrario, en la eficiencia de la prestación de los distintos Servicios.

La iniciativa, que viene desarrollándose desde abril de 2005 con sorprendentes resultados, parte del Comité de Seguridad y Salud de la UAL en colaboración con el Servicio de Deportes y la Unidad de Formación, consistiendo en la realización de ejercicios prácticos de 30 minutos, impartidos por dos especialistas, en sesiones que se celebran al inicio de las jornadas de mañana y tarde.

El 71,43 % de los trabajadores de la UAL que han participado anteriormente en este programa manifiestan "haber cambiado de hábitos posturales", el 77,14% considera que "esta actividad ha influido positivamente en su puesto de trabajo" y un dato curioso, el 80% "ha notado beneficio en cuanto a su confort psíquico para iniciar la jornada".

Para promover esta actividad se ha considerado que la circunstancia de que el dolor de espalda es la patología más abundante en menores de 50 años y la tercera en los mayores de esta edad, y su importante presencia en el entorno laboral de la Universidad (el 34,61 % de los accidentes laborales ocurridos en 2005 han sido sobreesfuerzos), siendo una de las patologías laborales con mayor incidencia como consecuencia de la realización de posturas forzadas, sobreesfuerzos, sobrecarga mecánica (especialmente en el personal de oficios), o incluso por razones de exceso de carga muscular estática como ocurre por el mantenimiento de posturas incorrectas, o incluso correctas durante periodos excesivos de tiempo, por ejemplo en puestos de trabajo sedentes y/o con ordenadores.

La experiencia de ediciones anteriores ha evidenciando unos moderados beneficios, no por ello menores, tanto para los participantes como para la propia Universidad, contribuyendo a mejorar la calidad en las condiciones de trabajo en la misma, constituyendo una "buena práctica" de higiene postural en el ámbito laboral, y una novedosa estrategia de intervención en la prevención del riesgo de daño dorsolumbar de los trabajadores.

Últimas noticias de la sección

- (18/9/2006 22:01) [Los alumnos universitarios huercaleses pueden matricularse en su municipio hasta el 30 de septiembre](#)
- (18/9/2006 16:12) [Un curso de experto aborda la gestión comercial en el sector de la piedra natural](#)
- (18/9/2006 16:11) [La Universidad de Almería inicia una nueva edición de la escuela de espalda](#)
- (15/9/2006 19:47) [La Universidad de Almería, condenada a respetar los derechos constitucionales de una alumna sorda](#)
- (15/9/2006 14:09) [Más de 700 alumnos se examinan del 19 al 21 de septiembre de la selectividad](#)



- (15/9/2006 14:04) [Filosofía y Democracia, tema del VI Congreso de la Asociación Andaluza de Filosofía que se ha inaugurado hoy en la Universidad](#)
- (14/9/2006 17:09) [Más de 6.000 estudiantes han adquirido ya sus ordenadores portátiles a través del programa Universidad Digital](#)
- (14/9/2006 14:55) [Mañana se inaugura el VI Congreso de la Asociación Andaluza de Filosofía](#)
- (13/9/2006 16:16) [Varios premios nacionales del ámbito del marketing serán entregados en el XVIII Encuentro de Profesores que se celebrará en la Ual](#)
- (13/9/2006 16:13) [Las nuevas titulaciones de la Ual se encuentran en el grupo de carreras más demandadas por los alumnos](#)
- (13/9/2006 16:05) [Arrancan con un gran éxito de asistencia las II Jornadas de actualización en Cirugía del Miembro Superior](#)
- (12/9/2006 16:37) [Abierto el plazo para matricularse en el programa Universidad de Mayores para personas mayores de 50 años en Roquetas de Mar](#)
- (12/9/2006 13:56) [Los programas universitarios para mayores de toda España se reunirán en Aguadulce del 18 al 20 de septiembre](#)
- (12/9/2006 10:38) [La OTRI de la Universidad de Almería pide incorporarse a la Red de Espacios Tecnológicos de Andalucía \(RETA\)](#)

Editorial

Opiniones

Herramientas

Suscripción a Diario Digital

Quiénes Somos

Redacción

E-Marketing

¿Quieres ser Franquiciado?

Distribución de nota para ONG

Teleprensa Banner Network