

## El comité de seguridad y salud de la Ual pone en marcha una escuela de espalda

(31/3/2005 09:57) | > **Universidad**



El Comité de Seguridad y Salud de la Universidad de Almería organiza una actividad preventiva de carácter continuado, dirigida a su personal e impartida dentro de su jornada laboral, denominada Escuela de Espalda.

Con esta actividad se pretende propiciar la mejora de los hábitos higiénico-posturales y dinámicos de los profesionales de la UAL, así como la mejora del estado de la espalda, potenciando la movilidad articular, la tonificación, la capacidad de estiramiento y la relajación muscular. Para promover esta iniciativa se ha tenido en consideración que el dolor de espalda es la patología mas abundante en menores de 50 años y la tercera en los mayores de esta edad, y también tiene una importante presencia en el entorno laboral de la Universidad, siendo una de las patologías laborales con mayor incidencia como consecuencia de la realización de sobreesfuerzos, sobrecarga mecánica (especialmente en el personal de oficios), posturas forzadas, o incluso por razones de exceso de carga muscular estática como ocurre por el mantenimiento de posturas incorrectas o correctas durante periodos excesivos de tiempo, tal es el caso de los puestos de trabajo sedentes y/o con pantallas de visualización de datos.

La experiencia se iniciará de manera piloto entre el personal de conserjería, para ir ampliándose paulatinamente al resto de colectivos. Consistirá en la realización de ejercicios prácticos de 30 minutos, impartidos por una especialista, en sesiones que se iniciarán el martes 5 de abril de 2005, en horario de 8.15 a 8.45 h., para el personal del turno de mañana, y de 15.15 a 15.45 h., para el personal del turno de tarde.