



Taller de ESCUELA DE ESPALDA

¿Qué es la Escuela de Espalda? Es un programa de educación y entrenamiento para que el participante adquiera los conocimientos y habilidades necesarias que le permitan alcanzar y mantener un estado de salud óptimo para su espalda.

Ventajas de su práctica:

- Potenciar la habilidad del participante para el cuidado de la espalda y el automanejo de las crisis dolorosas.
- Modifica los factores negativos mediante el aprendizaje del control de los síntomas.
- Enseña al participante a adoptar un papel activo en su proceso de cuidado de la espalda.
- Desmitifica el dolor vertebral como síntoma indicativo de enfermedad.

MATERIALES A APORTAR POR EL ALUMNO

Ropa deportiva cómoda y zapato de baile o deportivo. Se aconseja botella de agua para hidratarse

PÚBLICO DESTINATARIO: Adultos