

# Prevenció del mal d'esquena

Més del 80 % de la població té, ha tingut o tindrà mal d'esquena al llarg de la seva vida.

Les estadístiques indiquen que un alt percentatge dels pacients patirà alguna recaiguda, pel que tan important és eliminar el dolor en una crisi aguda com evitar que torni a repetir-se.

Està comprovat científicament que els millors resultats preventius s'obtenen mantenint l'esquena en una posició correcta i en bones condicions de tonificació, elasticitat i flexibilitat.

La única manera d'aconseguir-ho és amb uns bons hàbits posturals i fent de forma regular una pauta personalitzada d'exercicis d'esquena.

El programa de prevenció comporta l'estudi i el disseny d'una pauta d'exercicis realitzada de manera particular per a cada pacient.

Inicialment es treballa individualment i, si la persona ho sol·licita i l'estat de la seva patologia ho permet, posteriorment hi ha la possibilitat d'incorporar-se a un grup de treball per a realitzar sessions de manteniment.