



AVISO NO GIRES LA HOJA,
GIRA LA CABEZA. LEE ESTO
DOBLANDO EL CUELLO 90°

Y, ahora, con la cabeza torcida, incómodo, piensa un poco: ¿cuántas veces al día maltratas tu cuello, tu espalda, tus cervicales, tus lumbares...?

El **85%** de la población sufre a lo largo de su vida algún tipo de dolor lumbar. El **25%** de los accidentes de trabajo se debe a patologías de espalda. El **10%** de las patologías por una mala postura en el trabajo se convierte en dolencias crónicas.

MAL



BIEN



Trabajar sin dolor también depende de ti.

EN MUTUA NAVARRA CREEMOS QUE TÚ ERES TU MEJOR MUTUA.

La Escuela Higiénico Postural te ayuda a prevenir, paliar o curar el dolor derivado de las malas posturas en el trabajo.

DÓNDE	Instalaciones de Mutua Navarra en Landaben (Pamplona), Estella y Tudela.
METODOLOGÍA	Grupos de 15 pacientes supervisados por un fisioterapeuta. Explicación teórica con apoyo audiovisual sobre anatomía, fisiología e higiene postural. Sesión práctica de realización de ejercicios recomendados. Dos sesiones adicionales de seguimiento.
MODALIDADES	<ul style="list-style-type: none">• Curso de Escuela de Espalda.• Curso de Sobrecarga de Miembros Superiores.
HORARIOS	<ul style="list-style-type: none">• Primera charla Escuela de Espalda: primer miércoles de cada mes, de 9 a 12h, o tercer miércoles, de 17 a 20h.• Primera charla Sobrecarga Extremidades Superiores: primer miércoles de cada mes, de 18 a 19h, o tercer miércoles, de 9 a 10h.
CITACIÓN	Las empresas interesadas pueden solicitar cita para sus trabajadores en el teléfono 948 194 400. Preguntar por el Servicio de Administración del Dispensario Médico.

