Newsletter 3

PAINFREE

PAIN FREE

Co-funded by the European Union

El proyecto PAINFREE es una iniciativa Erasmus+ de dos años de duración que reúne a seis organizaciones europeas para combatir el dolor de espalda mediante la actividad física y el deporte.

Tras el exitoso desarrollo del programa educativo PAINFREE en 2024, nos complace anunciar que las sesiones de formación internacionales se han llevado a cabo con éxito, con una prueba piloto en Sofía, Bulgaria, en enero de 2025.

Posteriormente, entre febrero y junio, se llevaron a cabo con éxito los cursos piloto para probar el programa de formación, que reunieron a 600 participantes de los seis países participantes (Bélgica, Croacia, Italia, Francia, Bulgaria y España), entre los que se encontraban operadores deportivos, instructores, entrenadores y expertos médicos de los seis países socios para recibir formación sobre la innovadora metodología desarrollada en el proyecto PainFree.

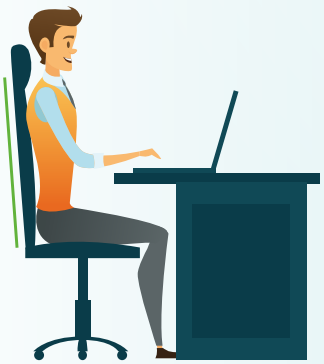
IMPACTO Y RESULTADOS: MEDICIÓN DEL ÉXITO DE LOS CURSOS PILOTO LOCALES

Los cursos piloto locales realizados en los seis países socios entre febrero y junio de 2025 han proporcionado pruebas convincentes de la eficacia de la metodología PAINFREE. De los 600 participantes que asistieron a las sesiones de formación nacionales, 487 habían sufrido dolor de espalda en el último año.

Las evaluaciones previas y posteriores a la intervención revelaron mejoras significativas:

- El porcentaje de encuestados que informaron dolor de espalda disminuyó del 55,72 % antes de la formación al 42,03 % después, lo que representa una reducción de casi 14 puntos porcentuales.
- Los participantes también informaron de una mejora en la funcionalidad de sus actividades diarias. Los problemas para subir escaleras disminuyeron del 13 % al 10 %, mientras que las dificultades para realizar tareas como ponerse los calcetines mejoraron del 17 % al 11 %.

Estos resultados demuestran que el programa educativo PAINFREE y el enfoque de actividad física permiten a los participantes controlar y reducir el dolor de espalda, lo que valida la metodología aplicada por nuestros profesionales cualificados en los lugares de trabajo de toda Europa.



VOCES DESDE EL TERRENO: EXPERIENCIAS DE LOS SOCIOS EN TODA EUROPA

Bélgica (EPSI) - Hogeschool VIVES, Roeselare, 19 de mayo de 2025: La Plataforma Europea para la Innovación en el Deporte transformó un aula tradicional en una «sala de acción» donde los estudiantes y el personal universitario participaron en una rutina colectiva de ejercicios de 25 minutos para aliviar el dolor lumbar, seguida de una demostración interactiva de la plataforma digital PAINFREE. La sesión concluyó con un concurso en el que se premió a dos ganadores con entradas para la Conferencia Anual de EPSI en Finlandia, lo que demostró cómo se puede aplicar con éxito es-ta metodología en entornos educativos con recursos mínimos.

Croacia (FZSRI) - Empresas JGL y Adrialab, Rijeka, marzo-mayo de 2025: La Facultad de Estudios de la Salud de la Universidad de Rijeka organizó un programa de ejercicios de 12 semanas en sus instalaciones deportivas, en el que participaron aproximadamente quince empleados de las empresas farmacéuticas JGL y Adrialab, así como empleados de la Facultad, en dos o tres sesiones de entrenamiento semanales dirigidas por estudiantes de fisioterapia bajo la supervisión de expertos. Los participantes elogiaron la profesionalidad y el entusiasmo de los instructores, y afirmaron que no solo se había reducido su dolor de espalda, sino que también habían mejorado su forma física general, sus niveles de energía y su sentido de comunidad.

Francia (AZUR SPORT SANTÉ) – Intervenciones locales, 2025: El pro-grama piloto PainFree en Francia tuvo una buena acogida y un impacto significativo. Las sesiones no solo ayudaron a algunos participantes a reducir el dolor, sino que también lograron concienciar sobre la prevención del dolor de espalda, animándolos a prestar atención a las señales del cuerpo, reflexionar sobre ellas y abordarlas. Esto hizo que los participan-tes prestaran más atención a sus hábitos posturales y molestias, un primer paso esencial hacia una prevención sostenible y unas prácticas diarias más saludables. La encuesta de satisfacción confirmó que los partici-pantes tuvieron una experiencia muy positiva, ya que la mayoría calificó las sesiones con un 4 o un 5 sobre 5. Los participantes apreciaron especial-mente el enfoque práctico e interactivo, la integración de descansos activos en el lugar de trabajo y la motivación de los formadores.

Bulgaria (BG AND SPORTS FOR ALL) - Sofía, Blagoevgrad, Bansko y Razlog, 2025: La fisioterapeuta y entrenadora de bienestar Ivelina Dimitrova dirigió seis talleres de formación en cuatro ciudades búlgaras, con dos sesiones en cada lugar: la primera se centró en generar confianza y mostrar ejercicios accesibles, y la segunda confirmó la eficacia de la formación, ya que los participantes compartieron mejoras reales y una mayor motivación. El ambiente cálido e inspirador, combinado con la curiosidad y la apertura al cambio de los participantes, creó una comunidad que cree en el poder de la actividad y la prevención.

Italia (L'ORMA) - Milán y Lodi, mayo-julio de 2025: L'ORMA organizó clases gratuitas de yoga al aire libre, en centros de meditación y en escuelas con las instructoras Lorenza, Antonella y , y organizó ejercicios posturales gratuitos con Marco. El objetivo era llevar a cabo sesiones centradas en la movilidad de la columna vertebral, la conciencia postural y la liberación de tensiones para aproximadamente 20 participantes por sesión. Los talleres prácticos combinaron los conocimientos teóricos adquiridos durante la formación internacional de Sofía con secuencias prácticas de yoga dirigidas a las zonas lumbar, cervical y torácica, y los participantes informaron de beneficios inmediatos y duraderos.

España (Confederación Sindical Independiente Fetico): Las sesiones de entrenamiento PainFree en España se llevaron a cabo en tres grupos de entrenamiento dirigidos por David Roch, un entrenador personal que proporcionó a los participantes un vídeo completo con todos los ejercicios grabados y explicados en detalle. Este enfoque innovador permitió a los participantes practicar y entrenar en casa entre sesiones, lo que garantizó la continuidad y reforzó el aprendizaje antes de asistir a los talleres de seguimiento, maximizando así la eficacia del programa y promoviendo hábitos de autocuidado autónomos.

Aplicación PAINFREE: tu compañero personal para mejorar la salud de tu espalda

Como parte del proyecto PAINFREE, también se ha desarrollado una aplicación. Esta aplicación móvil es una herramienta digital completa diseñada para que los usuarios puedan controlar la salud de su espalda. La aplicación ofrece una experiencia de entrenamiento personalizada, lo que permite a los usuarios adaptar sus sesiones de ejercicio a sus necesidades específicas: pueden seleccionar la zona de la espalda en la que desean trabajar (lumbar, cervical o torácica), controlar la duración de sus entrenamientos y realizar un seguimiento de su progreso a lo largo del tiempo.

Con demostraciones en vídeo grabadas, explicaciones claras de cada ejercicio y una programación flexible que se adapta a los horarios y niveles de forma física de cada persona, la aplicación PAINFREE amplía el impacto de las sesiones de entrenamiento más allá del aula y el lugar de trabajo, haciendo que la prevención y el tratamiento del dolor de espalda basados en la evidencia sean accesibles en cualquier momento y lugar. La aplicación se puede descargar de forma gratuita y representa un resultado a largo plazo del proyecto, lo que garantiza que los conocimientos y las herramientas desarrollados a través de PAINFREE sigan beneficiando a los usuarios de toda Europa y más allá mucho después de la finalización del proyecto.

Descarga ahora la aplicación Painfree desde nuestro sitio web: https://backpainfree.eu

Para obtener más información sobre los resultados del proyecto, puede ponerse en contacto con las organizaciones asociadas:

FACULTAD DE ESTUDIOS DE LA SALUD
CROACIA
Web: https://fzsri.uniri.hr/
Persona de Contacto: Hrvoje Vlahovic
hrvoje.vlahovic@fzsri.uniri.hr

CONFEDERACIÓN SINDICAL INDEPENDIENTE - FETICO
CONFEDERACIÓN SINDICAL INDEPENDIENTE- FETICO
Website: www.fetico.es
SPAIN
Contact person:Emilia Martín
emiliamartin@fetico.es

L'ORMA - EDUCACIÓN, DEPORTE E INNOVACION SOCIAL
ITALIA
Web: https://ormasite.it/
Persona de Contacto : Anna Rodio
Project@ormasite.it

BG AND SPORTS FOR ALL
BULGARIA
Web: www.bgsportsforall.com
Persona de Contacto: Ivelina Dimitrova
bgsportsforall@gmail.com

PLATAFORMA EUROPEA PARA EL DEPORTE Y LA INNOVACIÓN
BELGICA
Web: https://epsi.eu/
Persona de Contacto: Matias Pagura
matias.pagura@epsi.eu

AZUR SPORT SANTE - CENTRO DE RECURSOS Y EXPERIENCIA PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE MEJORA LA SALUD
FRANCE
Web: https://azursportsante.fr/
Persona de Contacto: Dusan PJEVAC
pjevac@azursportsante.fr

CONFERENCIA FINAL EN MILÁN

El proyecto PainFree ha llegado a su fin. Del 3 al 5 de diciembre, se presentaron los resultados del proyecto en una conferencia final en Milán, que reunió a los expertos y profesionales nacionales que han participado en todas las fases del proyecto.

FOLLOW THE PROYECT:

Co-funded by the European Union