

EXERCICI TERAPÈUTIC

METODOLOGIA D'APRENTATGE AMB SIMULACIÓ

MÒDULS FORMATIUS

- Mòdul 1: Principis Bàsics de l'Exercici Terapèutic
- Mòdul 2: Exercici Terapèutic: Dolor Cervical No Específic
- Mòdul 3: Exercici Terapèutic: Dolor Lumbar No Específic

Mòdul 1: Principis Bàsics de l'Exercici Terapèutic

Objectiu general

Capacitar el fisioterapeuta amb els principis generals del desenvolupament de programes d'exercici terapèutic.

Adreçat a: Fisioterapeutes

Durada: 7 hores lectives

Modalitat: Online

Objectius específics

- Comprendre la fisiologia bàsica de l'exercici, amb una orientació al desenvolupament de programes d'exercici terapèutic.
- Conèixer les adaptacions neuromusculars i cardiorespiratòries, amb una orientació al desenvolupament de programes d'exercici terapèutic.
- Generar quadres de gestió i intervenció grupal i comunitària en les persones en patologia de baixa complexitat i alta prevalença.

Continguts

- Exercici terapèutic i perspectiva de salut comunitària. Impacte sanitari i econòmic
- Fisiologia de l'exercici amb una orientació cap al desenvolupament de programes d'exercici terapèutic
 - Vies energètiques
 - Expressions de la força
 - Test i proves d'esforços submàxims: Test 30 segons STS
- Implementació i periodització de programes d'exercici terapèutic
- Aplicació del model biopsicosocial a la programació d'exercici terapèutic



EXERCICI TERAPÈUTIC

METODOLOGIA D'APRENTATGE AMB SIMULACIÓ

MÒDULS FORMATIUS

- Mòdul 1: Principis Bàsics de l'Exercici Terapèutic
- Mòdul 2: Exercici Terapèutic: Dolor Cervical No Específic
- Mòdul 3: Exercici Terapèutic: Dolor Lumbar No Específic

Mòdul 2: Exercici Terapèutic: Dolor Cervical No Específic

Objectiu general

Capacitar el fisioterapeuta en la valoració i el desenvolupament de programes d'exercici terapèutic per la persona afectada per dolor cervical no específic.

Objectius específics

- Adquirir habilitats en el maneig dels diferents síndromes clínics enmarcats dins el "dolor cervical no específic", amb una orientació cap a la prescripció de programes d'exercici.
- Generar quadres de gestió i intervenció grupal i comunitària en les persones afectades per dolor cervical no específic.

Continguts

- Principals síndromes del dolor cervical no específic:
 - Síndrome discogènica d'origen cervical
 - Síndrome facetària d'origen cervical
- Valoració de la persona amb mal de coll amb una orientació cap a la prescripció d'exercici terapèutic.
 - Valoració de la força. Control de lordosi amb empentes. Control de lordosi amb traccions
 - Valoració de la mobilitat. Mobilitat cervical. Mobilitat toràcica
 - Valoració de la funció sensoriomotriu
 - Valoració de l'esforç
- Proves per descartar estats de mecanosensibilitat neural.
- Implementació de programes d'exercici terapèutic pel mal de coll. Proposta metodològica.
- Col·lecció d'exercicis i de progressions:
 - Empentes
 - Traccions
 - Mobilitat cervical
 - Mobilitat toràcica
 - Sensoriomotriu
 - Funcional

Adreçat a: Fisioterapeutes

Durada: 16 hores lectives

Modalitat: Mixta
(online+streaming+presencial)

EXERCICI TERAPÈUTIC

METODOLOGIA D'APRENTATGE AMB SIMULACIÓ

MÒDULS FORMATIUS

- Mòdul 1: Principis Bàsics de l'Exercici Terapèutic
- Mòdul 2: Exercici Terapèutic: Dolor Cervical No Específic
- Mòdul 3: Exercici Terapèutic: Dolor Lumbar No Específic

Mòdul 3: Exercici Terapèutic: Dolor Lumbar No Específic

Objectiu general

Capacitar el fisioterapeuta en la valoració i el desenvolupament de programes d'exercici terapèutic per la persona afectada per dolor lumbar no específic.

Adreçat a: Fisioterapeutes

Durada: 16 hores lectives

Modalitat: Mixta
(online+streaming+presencial)

Objectius específics

- Adquirir habilitats en el maneig dels diferents síndromes clínics enmarcats dins el "dolor lumbar no específic", amb una orientació cap a la prescripció de programes d'exercici.
- Generar quadres de gestió i intervenció grupal i comunitària en les persones afectades per dolor lumbar no específic.

Continguts

- Principals síndromes del dolor lumbar no específic:
 - Síndrome discogènica lumbar
 - Síndrome facetària lumbar
- Valoració de la persona amb dolor lumbar no específic: cinemàtica
 - Cinemàtica lumbar i lumbo-pèlvica
 - Cinemàtica toràcica
 - Cinemàtica coxofemoral
- Valoració de la persona amb dolor lumbar no específic: control i força.
 - Prerequisits bàsics de control i força a nivell lumbar i lumbopèlvic
 - Prerequisits bàsics de força a nivell coxofemoral
- Proves per descartar estats de mecanosensibilitat neural
- Implementació de programes d'exercici terapèutic. Proposta metodològica
- Col·lecció d'exercicis i de progressions:
 - Control de l'anteverió. Progressions i adaptacions al moviment del pes mort. Pla sagital i pla lateral
 - Control de la retroverió. Progressions i adaptacions al moviment STS. Pla sagital i pla lateral
 - Mobilitat toràcica
 - Mobilitat i força a nivell coxofemoral
 - Funcional