

ESTABILIDAD ESPINAL Y READAPTACIÓN DE LA COLUMNA LUMBAR

PROGRAMA DEL CURSO

Tema 1. Prevención de la lesión en la columna lumbar

- Estudios sobre cantidad de personas que han padecido o padecen dolor lumbar
- Estadísticas provistas por organismos internacionales
- Posturas laborales y prácticas deportivas que ocasionan provocar dolor lumbar

Tema 2. Biomecánica y kinesiología de la columna lumbar

- Estratos de la estabilización lumbar.
- Movimiento del segmento lumbar.
- Paradigmas de tratamiento según diferentes autores (McGill, Mckenzie, Mulligan)

Tema 3. Valoración del segmento lumbar

- Historia clínica del paciente, historia previa del dolor, preguntas clave.
- Evaluación del movimiento.
- Síndromes de movimiento según Shirley Sahrmann

Tema 4. Fases aguda y crónica del dolor lumbar

- Características de los pacientes con dolor agudo
- Criterios de tratamiento para realizar su abordaje

Tema 5. Etapas de la readaptación de la columna lumbar

- Criterios de Stuart McGill y variantes

Tema 6. Aspectos de un programa de entrenamiento

- Fases de un programa de entrenamiento
- Estructura de un programa
- Ejercicios de pre activación
- Ejercicios de estabilización espinal
- Variables de progresión o regresión
- Regresiones y progresiones de los ejercicios de fortalecimiento

Tema 7. Programa de entrenamiento para pacientes pre-quirúrgicos y post-quirúrgicos

- Comandos terapeuta
- Entrenamiento del paciente.

y direcciones al

CALENDARIO

24, 25 y 26 de Noviembre del 2017.

HORARIO

Viernes de 15:30h a 20:30h

Sábado de 9:00h a 14:00h y de 15:00h a 20:00h

Domingo de 9:00h a 14:00h

HORAS LECTIVAS

20h

PROFESOR

Rolando Serrano Ruiz: Fisioterapeuta y promotor de la salud. Ejercicio Libre en Costa Rica. Especialidad en terapia manual ortopédica. Ha realizado diferentes formaciones en terapia manual (Mulligan Concept, McConell, Mckenzie nivel A, Ganchos. Formado con Stuart McGill en entrenamiento y readaptación de la columna lumbar.