



INTRODUCCIÓ AL CONCEPTE CORE

Adreçat a: Fisioterapeutes col·legiats.

Durada: 15 hores lectives.

Preu: 165€.

Calendari: 17 i 18 de maig de 2019.

Horari: Divendres de 16.00 h a 21.00 h i dissabte de 9.00h a 14.00h i de 15.30h a 20.30h

Lloc de realització: Cap Llevant. C/ Joan Fuster, s/n, 43007, Tarragona

DOCENT

Daniel Sanchís Jiménez. Fisioterapeuta del Centre de Fisioteràpia Toni Bové. Professor suplent de l'EUF Gimbernat en Fisioteràpia de l'Esport i del Curs d'embenats funcionals. Professor del Màster en Valoració. Fisioteràpia i Readaptació en l'Esport de la Universitat de València. Organitzador dels Serveis de massatge, Fisioteràpia i podologia de la Marató de Barcelona des de 2006, membre de la NATA (National Athletic Trainers Association) i de la WFATT (World Federation of Athletic Trainers and Therapists).

PRESENTACIÓ

El concepte CORE introdueix al fisioterapeuta en una nova forma d'entendre l'exercici terapèutic que utilitza l'estabilització proximal de la regió lumbopèlvica per al tractament i la recuperació funcional de lesions de les extremitats i patologies de l'esquena, alhora que és una eina útil en la prevenció de lesions.

La contracció dels músculs estabilitzadors, que es troben a les capes profundes, estabilitza la columna vertebral, la pelvis i les espatlles per formar una base sòlida per als moviments dels braços i les cames. La relació dinàmica existent entre la musculatura que controla la zona lumbar que treballa de forma sincrònica amb altres músculs que mouen les extremitats és una part fonamental del concepte bàsic d'estabilitat.

OBJECTIUS

El curs introduirà un nou concepte de treball basat en l'evidència científica i de caràcter eminentment pràctic. El coneixement de les bases anatòmiques i funcionals del concepte CORE, les seves aplicacions terapèutiques i els exercicis bàsics permetran als alumnes dissenyar exercicis específics i adaptats per a cada pacient.



TEMARI

- Introducció al concepte CORE
- Concepte d'estabilització articular
 - Sistema passiu
 - Sistema actiu
 - Sistema neuromotriu i quart component
- Estabilització global
- Exercicis bàsics
- Camps d'actuació
- Progressió de l'entrenament - Motor control
- Exercici avançats
- Exercicis terapèutics
- Conclusions

Material necessari per al curs: Es recomana als alumnes que duguin roba còmoda i una tovallola gran o talla per cobrir la llitera.

Avaluació del curs: Es realitzarà una avaluació continuada del curs que contemplarà l'assistència i la participació de l'alumne. Cal assistir al 80% de les hores lectives per obtenir el certificat del curs.