



ACTIVITAT FÍSICA TERAPÈUTICA EN GERIATRIA

Adreçat a: Fisioterapeutes col·legiats

Durada: 30 hores lectives

Preu: 250€

Calendari: 3-4 i 10-11 de juliol de 2021

Horari: dissabte, de 9.00 h a 14.15 h i de 15.30 a 20.45 h i diumenge, de 9.00 h a 14.15 h

Lloc: Alberg Canonge Collell – Xanascot, avinguda Olímpia, 4, 08500 Vic

DOCENTS

Mireia Solà Madurell: Fisioterapeuta. Premi extraordinari al millor expedient. Postgrau en Dolor i disfunció miofascial, tractament conservador i punció seca.
Màster universitari en Activitat Física Terapèutica per a Persones amb Patologia Crònica, Envel·liment o Discapacitat.

PRESENTACIÓ

L'edat és considerada un factor de risc primari per al desenvolupament i la progressió de la majoria de les malalties i afeccions degeneratives cròniques, incloses les malalties cardiovasculars, la diabetis tipus 2, l'obesitat i certs càncers, d'entre altres. A més, aquestes situacions de salut es veuen agreujades per comportaments sedentaris, els quals també tenen força prevalença en gent gran.

Una de les eines de què disposem els fisioterapeutes per abordar aquestes situacions és l'exercici físic terapèutic. S'ha demostrat que la pràctica correcta d'activitat física regular actua com a paper preventiu i també terapèutic en moltes comorbiditats associades a l'edat (alteracions musculoesquelètiques, malalties cròniques cardiovasculars, dolor, certs càncers, alteracions cognitives, depressió i trastorns d'ansietat...) i redueix els reingressos hospitalaris i la mortalitat prematura.

Actualment, la situació de la COVID-19 ha accentuat negativament aquestes situacions de salut patològiques, sent el col·lectiu de gent gran el més vulnerable i convertint l'exercici físic en una eina terapèutica imprescindible en fisioteràpia.

Tot i que la prescripció i realització d'activitat física terapèutica és una de les competències pròpies de la fisioteràpia, sovint existeix un gran desconeixement per part dels professionals fisioterapeutes.

OBJECTIUS

Conèixer i entendre els canvis fisiològics del procés d'envelliment.

Diferenciar i definir els conceptes de sedentarisme, activitat física i inactivitat física.

Conèixer com afecta el sedentarisme, l'activitat i la inactivitat física a la salut.

Conèixer quines són les recomanacions actuals per a gent gran, d'acord amb l'evidència científica actual.



Aprendre a fer una avaluació de la condició física de la persona gran.
Conèixer els instruments de mesura, testos i escales d'avaluació de les qualitats físiques en salut.
Saber com es treballen les capacitats i aptituds físiques i quines són les dosis efectives de treball de cada una d'elles.
Aprendre estratègies per crear adherència a l'activitat física terapèutica i trencar patrons sedentaris.

TEMARI

Generalitats

Contingut

- 1.1. Procés d'envelliment biològic i patològic
- 1.2. Definicions i diferències en els conceptes d'activitat física, exercici físic i esport, inactivitat física i sedentarisme
- 1.3. Beneficis i recomanacions d'activitat física en gent gran
- 1.4. Indicacions i contraindicacions de l'exercici físic
- 1.5. Perjudicis del sedentarisme i recomanacions en gent gran

Avaluació de la condició física de la persona gran

Contingut

- 2.1. Conceptualització i classificació de les qualitats físiques
- 2.2. Eines d'avaluació de les aptituds físiques relacionades en salut

Prescripció d'exercici físic en gent gran

Contingut

- 3.1. Planificació i periodització de l'exercici físic
- 3.2. Metodologia i exemples de l'entrenament de la força
- 3.3. Metodologia i exemples de l'entrenament de la resistència cardiorespiratòria
- 3.4. Metodologia i exemples de l'entrenament de la mobilitat i flexibilitat
- 3.5. Metodologia i exemples de l'entrenament de les capacitats coordinatives
- 3.6. Tipus d'entrenament i programes d'exercici físic

Canvis de comportament i adherència

Contingut

- 4.1. Tècniques de canvi de comportament
- 4.2. Recursos per reduir el sedentarisme
- 4.3. Estratègies d'adherència a l'exercici en població geriàtrica

Casos clínics

- 5.1. Plantejament i intercanvi de casos clínics
- 5.2. Evidència científica i recomanacions en patologies cròniques i síndromes geriàtriques concretes
- 5.3. Propostes de tractament i exercicis físics