



ANÀLISI DEL MOVIMENT I EXERCICI TERAPÈUTIC APLICAT A LES LESIONS MUSCULOESQUELÈTIQUES MÉS COMUNES

Adreçat a: Fisioterapeutes col·legiats

Durada: 15 hores lectives

Preu: 150 €

Calendari: 25 i 26 de maig de 2022

Horari: dimecres de 15.00 h a 20.15 h i dijous de 9.00 h a 14.15 h i de 15.30 h a 20.45 h

Lloc de realització: Seu del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

DOCENT

Msc. Ericka Céspedes Marozzi: Experta en teràpia manual ortopèdica. Màster en Entrenament i rendiment esportiu. Experta en entrenament físic i exercicis correctius. Llicenciada en Teràpia física, USP. Batxiller en Promoció de la Salut, UNA. Certificada com a entrenadora de força funcional per Michael Boyle. The McKenzie Institute International, Diagnòstic Mecànic i Teràpia, part A, La columna lumbar; part B, La columna cervical i toràcica. Professional certificada d'anàlisi del moviment funcional, nivells 1 i 2. Certificada per Checkyour Motion, nivell 1. Força funcional i condicionament, curs d'entrenador FSC nivells 1 i 2. Entrenament Funcional d'Alt Rendiment (FTHP) nivell entrenadora d'entrenament funcional. Institute of Human Performance (IHP) instructor nivell 1, certificació d'entrenament funcional. Entrenadora de CrossFit nivell 1 i entrenadora d'aixecament olímpic de CrossFit.

PRESENTACIÓ

L'exercici terapèutic fa referència a una àmplia gamma d'activitats físiques que s'adapten a grups específics de pacients. L'enfocament pot variar de restaurar i mantenir la força, resistència, flexibilitat, estabilitat i equilibri. L'exercici terapèutic no només és rellevant en un entorn clínic, sinó també com a prevenció i rehabilitació en la varietat d'entorns de fisioteràpia, incloent-hi hospitals, centres de rehabilitació, llocs de treball i centres de *fitness*.

Per administrar amb eficàcia l'exercici terapèutic als pacients, els terapeutes han de conèixer els principis i els efectes bàsics de l'exercici sobre els sistemes locomotor, neuromuscular, cardiovascular i respiratori, per tant en aquest curs es fa una anàlisi específica de la funció de l'estructura per tal de prescriure l'exercici terapèutic adequat.

L'evidència indica que l'exercici físic és efectiu i algunes vegades més efectiu que el tractament farmacològic, per tant, és una eina molt útil dins del tractament que realitza el fisioterapeuta i aquest curs busca donar les eines bàsiques per seleccionar l'exercici que cada pacient necessita.

OBJECTIUS

Els alumnes que realitzin el curs podran adquirir els coneixements d'exercici terapèutic per a prevenció, tractament i rehabilitació del dolor musculoesquelètic, tot amb l'objectiu de recuperar la funció i així completar el procés de rehabilitació.

TEMARI

- Repàs d'anatomia, cinesiologia i anàlisi de moviment, per comprendre a fons la disfunció i seleccionar així l'exercici terapèutic específic per a cada pacient.
- Abordatge fisioterapèutic per mitjà d'exercici terapèutic en diferents patologies i lesions relacionades amb el sistema musculoesquelètic.
- Exercici terapèutic per a prevenció, tractament i rehabilitació del dolor musculoesquelètic i la funció normal de l'estructura.
- Cadenes cinètiques. Una revisió del concepte i la seva aplicació clínica.
- Generalitats, usos, característiques i diferències entre l'entrenament tradicional, l'entrenament funcional i els exercicis terapèutics.
- Generalitats, classificació i característiques de l'exercici terapèutic.
- Objectius específics amb cadascun dels diferents tipus d'exercicis terapèutics.