



MOVIMENT I EXERCICI TERAPÈUTIC. EVIDÈNCIA CIENTÍFICA I PROTOCOL D'APLICACIÓ EN PACIENTS AMB DOLOR

Adreçat a: Fisioterapeutes col·legiats/des

Durada: 6 hores lectives

Preu: 100€

Calendari: 26 de maig de 2022

Horari: dijous de 09.00 h a 12.30 h i de 13.30 a 16.45 h

Seu: Espai Pujades 350. C/ Pujades, 350, 08019, Barcelona

DOCENT

Ben Cormack. Fisioterapeuta. Propietari i gestor de Cor-Kinetic. Fisioterapeuta expert en el sistema musculoesquelètic amb 15 d'experiència clínica en teràpia esportiva, rehabilitació, dolor i estiraments. Està especialitzat en mètodes basats en el moviment i l'exercici amb un fort component educatiu i un enfocament centrat en el pacient.

PRESENTACIÓ

L'exercici i el moviment són eines fantàstiques per ajudar els nostres pacients, però tot sovint la complexitat i incertesa de la pràctica clínica poden fer complicada la seva aplicació. Quins són els millors exercicis? Els meus pacient en gaudiran, o els faran? Què passa si aplico poca o massa càrrega, els farà empitjorar? Què en diu l'evidència? Com ho comunico als i a les meves pacients? Si a aquestes qüestions li sumem que els conceptes actuals en exercici i *fitness* simplement no apliquen bé als pacients amb dolor, es pot convertir en una situació frustrant per al professional i per al pacient.

La gran quantitat d'informació existent en aquest àmbit pot ser aclaparadora, confusa i implica una gran quantitat de temps per processar-la, hem d'aprendre a saber distingir fàcilment i ràpidament entre tota la informació el que realment importa per tractar els nostres pacients.

Aquesta formació t'ajudarà a moure't en aquest àmbit guiant-te per aprendre a donar sentit a l'evidència al voltant de l'exercici i la seva aplicació, de manera que pràcticament s'aplicarà als teus pacients a la clínica immediatament. Això pot ajudar a descartar perspectives poc útils, obsoletes i sovint perjudicials sobre el moviment que sovint són omnipresents, entre professionals, i permetre un enfocament simplificat, flexible i basat en l'evidència que està en línia amb les últimes investigacions sobre el dolor i la rehabilitació.

OBJECTIUS

L'objectiu principal del curs és capacitar el professional per entendre l'evidència científica disponible en l'àmbit de l'aplicació del moviment al tractament del dolor. En finalitzar el curs els alumnes:

- Seran capaços d'entendre i aplicar la pràctica basada en l'evidència a través de la comprensió del disseny d'estudis i l'estadística en l'aplicació del moviment al tractament del dolor.
- Comprendre la base d'evidència específica al voltant de les intervencions de dolor i exercici.
- Desenvolupar un marc integral per aplicar intervencions d'exercici d'acord amb l'evidència i l'atenció centrada en el pacient.
- Comprendre millor els factors epidemiològics, diagnòstics i biopsicosocials del mal d'esquena.
- Millorar el tractament del mal d'esquena basat en l'evidència principalment a través d'intervencions actives i principis d'exercici.



TEMARI

- Introducció i conceptes clau del curs
- Introducció a la recerca. Conceptes clau i estadística
- Dolor i exercici. Què és el que ajuda i el que no?
- Quin exercici/moviment vols utilitzar? Eina de raonament clínic
- Entenent el dolor lumbar
- Dolor lumbar seriós (*red flags*), específic i no específic. Quines són les diferències?
- Avaluació del dolor (subjectiu i objectiu)
- Exercici per al mal d'esquena
- Conclusions, precisions i preguntes