



INTRODUCCIÓ AL CONCEPTE CORE

Adreçat a: Fisioterapeutes col·legiats/des
Durada: 15 hores lectives
Preu: 150 €
Calendari: 5 i 6 de maig de 2023
Horari: Divendres de 15.00 h a 20.15 h i dissabte de 9.00 h a 14.15 h i de 15.30 h a 20.45 h
Lloc de realització: L'Hospital de Granollers. Divendres 5 a l'Aula 4; Dissabte 6 a la Sala gran. Carrer de Francesc Ribas, s/n, 08402 Granollers, Barcelona

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 el fisioterapeuta a una nova forma d'entendre l'exercici terapèutic, que utilitza l'estabilització proximal de la regió lumbopelviana 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