



# PRINCIPIS GENERALS D'EXERCICI TERAPÈUTIC EN PACIENTS AMB DOLOR

**Dirigit a:** Fisioterapeutes col·legiats/des

**Duració:** 16 hores lectives

**Preu:** 190 €

**Calendari:** 28 i 29 de novembre de 2025

**Horari:** Divendres, de 9.00 h a 14.30 h i de 15.30 h a 18.00 h i  
dissabte, de 9.00 h a 14.30 h i de 15.30 h a 19.00 h.

**Seu: Divendres 28/11/2025:** [Aula LL2 del Centre  
Tecnològic de Nutrició i Salut.](#) (Av. de la Universitat,  
1. 43204 Reus. Tarragona)

**Dissabte 29/11/2025:** [Aula A17 de la Unitat  
Docent.](#) Hospital Universitari Sant Joan de Reus (Avda.  
del Doctor Josep Laporte, 2. 43204 Reus. Tarragona).

## DOCENT

**Eduardo Fondevila Suarez.** Fisioterapeuta. Màster en gestió i investigació en la discapacitat i la dependència (MSc). Professor associat a l'Escola Universitària de Fisioteràpia Gimbernat-Cantabria (adscrita a la Universitat de Cantabria). Director Alfa Fisioterapia (A Coruña). President de la Sociedade Galega de Fisioterapeutes (SOGAFI).

## PRESENTACIÓ

Les condicions més prevalents de la salut i les que més recursos consumeixen a nivell econòmic, social i humà en els sistemes de salut del nostre entorn són el dolor, les malalties metabòliques, patologia i problemes de salut mental i condicions de onco-fragilitat. L'evidència científica correlaciona totes aquestes condicions d'alta prevalença de manera molt sòlida amb estils i hàbits de vida: evitar consum de tòxics, descans, alimentació adequada, evitar excés d'estressors i moviment, i això és vàlid tant a nivell de prevenció primària i secundària, com a nivell clínic.

El moviment i la seva expressió terapèutica en les dimensions preventiva i assistencial i l'exercici terapèutic, col·loca al fisioterapeuta com a professional sanitari de primera intenció en la prevenció i maneig clínic d'aquestes condicions i, per descomptat, les dels pacients amb dolor. L'exercici terapèutic, a més a més, és una competència de la professió de fisioterapeuta en la nostra ordenança jurídica i ve recolzada per una robusta evidència científica en el relatiu a l'efectivitat clínica, com el seu cost-efectivitat, i per això el seu desenvolupament, expansió i implementació en els serveis públics de la salut en forma de programes d'exercici comunitaris suposarà un impacte directe en la millora de l'estat de salut i satisfacció dels usuaris, en la reducció de la pressió assistencial de l'especialista i un estalvi de recursos al sistema.

## OBJECTIUS

- ✓ Capacitar al fisioterapeuta en els principis generals del disseny de programes d'exercici terapèutic en persones amb dolor.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- ✓ Capacitar al fisioterapeuta en la comprensió de la fisiologia bàsica de l'exercici amb una orientació al disseny de programes d'exercici terapèutic.
- ✓ Capacitar al fisioterapeuta en la comprensió bàsica de les adaptacions neuromusculars i cardio-respiratòries, amb una orientació al disseny de programa de l'exercici terapèutic en persones amb dolor.

## OBJECTIUS D'APRENTATGE

- ✓ Capacitar al fisioterapeuta en una visió de perspectiva comunitària per generar quadres de gestió i intervenció en la discapacitat associada a la vegada que l'impacte en salut pública.

## TEMARI

- Exercici terapèutic i perspectiva de la salut comunitària. Impacte sanitari i econòmic (6 hores)
- Fisiologia de l'exercici amb una orientació cap al disseny de programes d'exercici terapèutic.
  - Vies energètiques (1 hora)
  - Expressions de força (2,5 hores)
  - Adaptacions metabòliques. Test i proves bàsiques (2,5 hores)
- Disseny i periodicitat de programes d'exercici terapèutic (4 hores)