



# INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO CORE

## DOCENTE

**Daniel Sanchís Jiménez.** Fisioterapeuta del Centre de Fisioteràpia Toni Bové. Profesor suplente de la EUF Gimbernat en Fisioterapia del Deporte y del Curso de vendajes funcionales. Profesor del Master en Valoración. Fisioterapia y Readaptación en el Deporte de la Universitat de València. Organizador de los Servicios de masaje, fisioterapia y podología de la Marató de Barcelona desde 2006. Miembro de la NATA (*National Athletic Trainers Association*) y de la WFATT (*World Federation of Athletic Trainers and Therapists*).

**Dirigido a:** Fisioterapeutas colegiados/das  
**Duración:** 15 horas lectivas  
**Precio:** 150 €  
**Calendario:** 12 y 13 de noviembre de 2022  
**Horario:** Sábado de 9.00 h a 20.45 h y domingo de 9.00 h a 14.15 h  
**Lugar de realización:** Campus Miramages, edifici B, laboratori B120, de la Universitat de Vic

## PRESENTACIÓN

El concepto CORE introduce al fisioterapeuta en una nueva forma de entender el ejercicio terapéutico que utiliza la estabilización proximal de la región lumbopélvica para el tratamiento y la recuperación funcional de lesiones de las extremidades y patologías de la espalda, además de ser una herramienta útil en la prevención de lesiones.

La contracción de los músculos estabilizadores, que se encuentran en las capas profundas, estabiliza la columna vertebral, la pelvis y los hombros para formar una base sólida para los movimientos de los brazos y las piernas. La relación dinámica existente entre la musculatura que controla la zona lumbar, que trabaja de forma sincrónica con otros músculos que mueven las extremidades, es una parte fundamental del concepto básico de estabilidad.

## OBJETIVOS

- El curso introducirá un nuevo concepto de trabajo basado en la evidencia científica y de carácter eminentemente práctico.
- El conocimiento de las bases anatómicas y funcionales del concepto CORE, sus aplicaciones terapéuticas y los ejercicios básicos permitirán a los alumnos diseñar ejercicios específicos y adaptados a cada paciente.

## TEMARIO

- Introducción al concepto CORE
- Concepto de estabilización articular
  - Sistema pasivo
  - Sistema activo
  - Sistema neuromotriz y cuarto componente
- Estabilización global
- Ejercicios básicos
- Campos de actuación
- Progresión del entrenamiento - Motor control
- Ejercicios avanzados
- Ejercicios terapéuticos
- Conclusiones