



ESTRATEGIAS CLÍNICAS PARA EL DOLOR DE ESPALDA

UNA MIRADA ACTUAL: CIENCIA DEL DOLOR, EJERCICIO Y COMUNICACIÓN

Dirigido a: fisioterapeutas colegiados

Duración: 11 h lectivas

Precio: 160€

Calendario: 6 y 7 de noviembre de 2026

Horario: sábado, de 9 h a 16:30 h y domingo de 9 h a 15:00 h

Sede: Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. C/Segle XX, 78, 08032, Barcelona

DOCENTE

Ben Cormack. Fisioterapeuta. Propietario y gestor de Cor-Kinetic. Fisioterapeuta experto en el sistema musculoesquelético con 15 de experiencia clínica en terapia deportiva, rehabilitación, dolor y estiramientos. Está especializado en métodos basados en el movimiento y el ejercicio con un fuerte componente educativo y un enfoque centrado en el paciente.

PRESENTACIÓN

Este es un curso sobre el dolor de espalda, pero no solo sobre el dolor de espalda. La práctica clínica moderna exige integrar conocimientos procedentes de múltiples áreas. Con frecuencia esto puede resultar confuso o abrumador, y hace que muchos profesionales se sientan poco preparados ante la complejidad del dolor.

Este curso ofrece un marco coherente y basado en la evidencia para mejorar el razonamiento clínico y facilitar la toma de decisiones en la práctica diaria. Tanto si eres un profesional recién graduado como si cuentas con años de experiencia, adquirirás herramientas para abordar el dolor de espalda con mayor confianza, claridad y seguridad.

Nos alejamos del modelo biomédico tradicional para adoptar un enfoque biopsicosocial más completo. El curso integra ciencia actual del dolor, psicología, habilidades de comunicación, prescripción de ejercicio, movimiento y aprendizaje motor, con el objetivo de promover una intervención activa y centrada en el paciente.

La formación es altamente práctica y participativa, con discusiones en grupo, estudios de casos y tareas basadas en el movimiento, que te permitirán experimentar en primera persona lo que pueden sentir tus pacientes.

Prepárate para discutir, moverte y quizá incluso cuestionar algunas de tus propias creencias. Este curso no es simplemente una colección de ejercicios. Es una oportunidad para comprender mejor la investigación, mejorar la comunicación clínica y desarrollar un razonamiento clínico más sólido.

Porque tratar a personas con dolor va mucho más allá de series, repeticiones y técnica.



OBJETIVOS

- Identificar con confianza y de forma clara el dolor de espalda grave, específico e inespecífico, utilizando criterios de evaluación basados en la evidencia.
- Abordar diferentes presentaciones de dolor de forma rápida, eficiente y científicamente fundamentada.
- Aplicar estrategias de educación y tranquilización del paciente mediante educación dirigida y *coaching* de conocimiento para favorecer una verdadera implicación en el proceso terapéutico.
- Construir relaciones terapéuticas sólidas para mejorar los resultados clínicos utilizando estrategias basadas en la evidencia.
- Ayudar a los pacientes a elegir los ejercicios más adecuados, reduciendo la incertidumbre en la prescripción de ejercicio para el dolor, el rendimiento y el cambio de comportamiento a largo plazo.
- Gestionar la incertidumbre en la práctica clínica para minimizar la ansiedad del paciente y del profesional que puede bloquear el proceso terapéutico.
- Ayudar a los pacientes a desmontar mitos frecuentes sobre el dolor de espalda que pueden dificultar su recuperación.
- Aplicar un enfoque simplificado de la ciencia del dolor, evitando explicaciones neurocientíficas innecesariamente complejas.

PROGRAMA

Día 1

- 9.00 – Introducción, conceptos clave del curso y mejor comprensión de la práctica basada en la evidencia (EBP)
- 10.00 – El papel de la historia natural
- 10.15 – Factores contextuales, comunicación y valoración subjetiva
- 10.45 – Pausa
- 11.00 – El dolor de espalda es más que la espalda: el papel del estilo de vida y la salud (de la biomecánica a la biología), con estudios de casos
- 11.30 – Ejercicio para el dolor de espalda: cómo funciona realmente y cómo maximizar sus beneficios
- 12.30 – Comida
- 13.30 – ¿Cómo se mueven las personas con dolor de espalda y, hasta qué punto es relevante?
- 14.15 – Clase práctica de movimiento: tareas, entorno y diversión (crear una experiencia de movimiento)
- 14.45 – Enfoques graduados: exposición, actividad y ejercicio
- 15.00 – Pausa
- 15.15 – Dosificación del ejercicio: aprender qué es la “carga adecuada” y aplicar la “regla del 10”
- 16.00 – Abordaje del dolor lumbar agudo: el papel del *movement snack*
- 16.30 – Fin de la jornada



Día 2

9.00 – Repaso del día 1

9.30 – BPS S & C: identificar oportunidades de intervención a lo largo del espectro biopsicosocial

10.30 – Pausa

10.45 – Dolor de espalda grave (*red flags*), específico e inespecífico

11.15 – Taller de valoración del dolor de espalda

12.00 – Comida

13.00 – Estudios de casos de valoración

13.30 – Consejos y educación para el dolor de espalda: qué necesitas saber

14.00 – Ejercicio para el dolor de espalda (fase media y tardía)

14.45 – Los grandes mensajes – edición “*T-shirt*”

15.00 – Fin del curso