

Temari:

Mòdul: Teoria i conceptes de l'exercici terapèutic, prevenció i readaptació de lesions

ECTS: 0,5

Durada: 5 h.

Contingut:

- Estat actual de la readaptació, d'on venim i cap a on anem
- Anàlisi del l'esport on actuem
- Gestió del procés lesiu i de recuperació

Mòdul: Detecció, abordatge, readaptació i prevenció de lesions traumàtiques

ECTS: 3

Durada: 30 h.

Contingut:

- Fisiopatologia: definició, detecció de lesió, incidència, factors de risc
- Tipus de lesió, localització i gravetat
- Tractament mèdic i temps de recuperació
- Fisioteràpia passiva en procés de recuperació de la lesió
- Pautes de fisioteràpia activa - readaptació
- Prevenció

Mòdul: Detecció, abordatge, readaptació i prevenció de lesions musculars

ECTS: 4

Durada: 40 h.

Contingut:

- Factors de risc propis del cada grup muscular lesionat
- Mecanismes lesius
- Incidència lesiva
- Principis en l'abordatge terapèutic
- Pautes de fisioteràpia activa - readaptació
- Prevenció

Mòdul: Detecció, abordatge, readaptació i prevenció de lesions lligamentoses

ECTS: 4

Durada: 40 h.

Contingut:

- Fisiopatologia: definició, detecció de lesió, incidència, factors de risc
- Tipus de lesió, localització i gravetat
- Tractament mèdic i fisioterapèutic
- Prevenció

Mòdul: Eines d'investigació en prevenció i readaptació de lesions.

ECTS: 1

Durada: 10 h.

Contingut:

- Documentació mèdica
- Disseny d'estudis
- Lectura crítica
- Protocol d'investigació

Mòdul: Detecció, abordatge, readaptació i prevenció de lesions tendinoses

ECTS: 3

Durada: 30 h.

Contingut:

- Fisiopatologia: definició, detecció de lesió, incidència, factors de risc
- Tipus de lesió, localització i gravetat
- Tractament mèdic i fisioterapèutic
- Prevenció

Mòdul: Eines de valoració funcional, recollida i registre de dades, planificació i programació

ECTS: 4

Durada: 40 h.

Contingut:

- Valoració neuromuscular
- Eines de valoració low cost
- Teoria de l'entrenament
- Força i resistència muscular
- Resistència cardiorrespiratòria
- Elasticitat muscular
- Planificació i programació de les sessions

Mòdul: Eines i estratègies per gestionar el procés de recuperació/readaptació d'un esportista

ECTS: 1

Durada: 10 h.

Contingut:

- Introducció al món emocional que envolta els processos terapèutics
- Desenvolupar l'autoconfiança de l'esportista per aconseguir la seva col·laboració en el procés de recuperació/readaptació.

Mòdul: Patologia relacionada amb el rendiment esportiu: infecciosa, psicològica/psiquiàtrica, sistèmica, ginecològica, respiratòria, cardíaca, dermatològica

ECTS: 1

Durada: 10 h.

Contingut:

- Fisiopatologia, incidència, factors de risc
- Detecció precoç, signes d'alarma
- Consideracions en fisioteràpia i esport
- Tractament

Mòdul: L'esport adaptat i la gestió del procés d'una lesió

ECTS: 3

Durada: 30 h.

Contingut:

- Definició i classificacions
- Valoracions específiques segons la classificació
- Fisiopatologia i mecanismes de lesió
- Incidència i factors de risc
- Fisioteràpia en el procés de recuperació
- Prevenció

Mòdul: Complementes a la fisioteràpia en l'abordatge de les lesions: aspectes relacionats

ECTS: 2

Durada: 20 h.

Contingut:

- Prevenció, readaptació i recuperació en medi aquàtic
- Nutrició esportiva:
 - La nutrició esportiva i fisioteràpia, per combatre les lesions
 - Riscos d'una alimentació inadequada en l'esportista
 - Protocol de recuperació de lesions en l'esport
 - Aliments funcionals/suplements/nutrients clau en lesions
 - Hidratació de l'esportista, aspecte clau en lesions musculars
- Podologia:
 - Anamnesi
 - Eines de valoració: estudi de pressions, estabilometria, avaluació dinàmica
 - Raonament clínic

Mòdul: Treball fi de programa

ECTS: 3,5

Durada: 40 h.

Contingut:

El treball fi de postgrau pretén que l'estudiant no sigui només un receptor dels coneixements i habilitats impartits durant el curs si no que demostrï que pot contribuir al creixement d'aquests. Per aquest motiu se li exigeix que realitzi un treball de recerca relacionats amb els continguts del postgrau on apliqui els coneixements i les habilitats rebuts durant el mateix.

La modalitat preferible és l'assaig clínic, i la part que es valora més d'aquest és el disseny. Entenem que el temps del que l'estudiant disposa des que està estipulat el inici del treball fins a la seva presentació oral no és suficient per reclutar un nombre suficient de participants, tenir l'aprovació el corresponent comitè ètic, etc.

Objectius:

Al finalitzar el postgrau l'alumne serà capaç de desenvolupar la seva tasca professional d'una manera actualitzada amb la ciència actual. Serà capaç d'avaluar i detectar possibles factors de risc de lesions associats a la practica esportiva, planificar estratègies de prevenció i/o correcció dels factors de risc, així com aplicar i desenvolupar protocols de recuperació individualitzats segons l'esportista i l'esport. L'alumne serà capaç d'interpretar informes mèdics i d'elaborar informes de l'evolució de la lesió i de la seva recuperació per parlar un llenguatge comú amb la resta de professionals sanitaris.

Docents:

Cristina Adillón Camón: fisioterapeuta. Col·legi Fisioterapeutes Catalunya, 11046

Alain Solá Vicente: fisioterapeuta. Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, 7004

Jordi Puigdemívol Grifell: llicenciat en medicina i cirurgia, i especialista en cirurgia ortopèdica i traumatologia.

Montse Gallegos Manzanares: llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Albert Torner Ballesteros: fisioterapeuta. Col·legi Fisioterapeutes Catalunya, 10106

Bernat De Pablo Márquez: llicenciat en medicina i cirurgia, i especialista en medicina de família i comunitària

Jorge Canseco Estriegana: fisioterapeuta. Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Rioja, 0174

Beatriz García Hernando: fisioterapeuta. Col·legi Fisioterapeutes Catalunya, 7513

Joan Álvarez Vives: fisioterapeuta. Col·legi Fisioterapeutes Catalunya, 6379

Montse Cascalló Piqueras: llicenciada en ciències.

Silvia Treviño Monjas: llicenciada en medicina i cirurgia, i especialista en medicina de l'esport

Martín Rueda Sánchez: podòleg.

Marina Ruíz De Gopegui Sáez: fisioterapeuta. Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, 5857

Pablo Vallejo Hernández: graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Francesc Xavier Valle López: llicenciat en medicina i cirurgia i especialista en medicina de l'esport