

## ESCUELA DE LA ESPALDA: un enfoque contemporáneo del Ejercicio Físico Terapéutico

### PROGRAMA

#### **Bloque 1. Bases del Ejercicio Físico Terapéutico en Escuela de Espalda**

- Conceptos desordenados
- Beneficios del EFT en algias de raquis Lx, Tx, Cx
- Sistema del Movimiento: paradigma actual
- Diagnóstico Fisioterápico
- ¿Modificamos estructura o función?
- Capacidades y demandas
- Bio-psico-social
- Neurociencia y dolor
- Movimiento funcional: Patrones Primarios, Ejes Funcionales
- Aproximación al material de trabajo
- Comunicación en las sesiones de EE

#### **Bloque 2. Regiones y Ejes Funcionales**

- Introducción
- Región Lumbar y Eje L-P-C
- Valoración y áreas de trabajo
- Región Cervical y Eje C-E-H
- Valoración y áreas de trabajo
- Región Torácica y Eje Longitudinal
- Valoración y áreas de trabajo

#### **Bloque 3. Sistematización del Ejercicio en Escuela de Espalda**

- Entrenamiento de la Fuerza (adaptaciones neuromusculares)
- Entrenamiento de la Resistencia (adaptaciones cardiometabólicas)
- Trabajo propioceptivo-sensitivo
- Trabajo de Control Motor
- Trabajo del ROM
- Exposición Gradual
- Desarrollo de un calentamiento y vuelta a la calma efectivos
- Planificación/programación aplicada al EFT y a la EE

#### **Bloque 4. Contraindicaciones y precauciones**

- Aspectos clave para un trabajo seguro y efectivo

## **DOCENTE**

**Paco Arreza:** Fisioterapeuta.EU en Ejercicio Terapéutico y Readaptación. Máster en Fisioterapia Manual Avanzada. TS Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD). Docente en ICPFA.

## **OBJETIVOS**

- Conocer las bases del Ejercicio Físico Terapéutico aplicado a la Escuela de Espalda
- Adquirir conocimientos fundamentales sobre las diferentes regiones
- Aproximarnos al trabajo mediante Patrones Primarios de movimiento, Ejes Funcionales y Movimiento Funcional
- Adquirir conocimientos fundamentales en la valoración enfocada a la prescripción de Ejercicio
- Aprender la sistematización del Ejercicio aplicado a Escuela de Espalda
- Ser capaz de comprender y ejecutar con soltura los diferentes movimientos del programa
- Ser capaz de transmitir al paciente las órdenes precisas
- Poder llevar a cabo el desarrollo de un programa de Ejercicio Físico Terapéutico en Escuela de Espalda en diferentes tipos de poblaciones
- Conocer los aspectos clave para un trabajo seguro y efectivo

## **FECHAS**

13, 14 y 15 de noviembre del 2020

## **HORARIOS**

Viernes de 15:30h a 20:30h

Sábado de 9:00h a 14:00h y de 15:00h a 20:00h

Domingo de 9:00h a 14:00h

## **UBICACIÓN**

Barcelona