

PROGRAMA

EXPERTO ONLINE

Ejercicio terapéutico aplicado a las lesiones neuromusculoesqueléticas

Formación certificada por la Universidad EUNEIZ con 375 horas (15 créditos ECTS)

Bloque 1 - Ejercicio terapéutico en dolor de cuello y hombro

- **1. Bases de la prescripción de ejercicio terapéutico en fisioterapia:**
 - Fisiología del ejercicio aplicada a la práctica clínica.
 - Adaptaciones neuromusculares: valoración, prescripción y periodización. Distintas expresiones de la fuerza.
 - Adaptaciones cardiovasculares: valoración, prescripción y periodización.

- **2. Ejercicio terapéutico en el dolor de cuello:**
 - Razonamiento clínico de los diferentes síndromes de dolor cervical y valoración funcional.
 - Ejercicio terapéutico en el dolor de cuello: programa FITT (frecuencia, intensidad, tipo y tiempo) para condiciones de dolor de cuello.

- **3. Ejercicio terapéutico en dolor de hombro:**
 - Razonamiento clínico y algoritmo de dolor de hombro. Valoración funcional.
 - Componente cervicogénico en el dolor de hombro: evaluación diagnóstica y prescripción de ejercicio terapéutico.
 - Ejercicio terapéutico en las distintas presentaciones del dolor de hombro: programa FITT (frecuencia, intensidad, tipo y tiempo).

Bloque 2 - Más allá del dolor lumbar no específico: intervenciones de impacto a largo plazo en fisioterapia comunitaria

- **1. Razonamiento clínico:**
 - Principios de valoración diagnóstica, clinimétrica y de tratamiento.

- **2. Dolor lumbar:**
 - Triaje. Más allá del dolor lumbar no específico. Perspectiva contemporánea en fisioterapia comunitaria: impacto real en salud pública.

- **3. Síndrome discogénico:**
 - Semiología. Pronóstico.
 - Valoración diagnóstica.
 - Estrategia de modificación de síntomas.
 - Intervención educativa.

- **4. Síndrome facetario:**
 - Semiología. Pronóstico.
 - Valoración diagnóstica.
 - Intervención educativa.

- **5. Dolor de origen Sacro-ilíaco:**
 - Semiología. Pronóstico.
 - Valoración diagnóstica.
 - Propuestas de tratamiento.

- **6. Atención de factores contextuales de cadena cinética en los diferentes síndromes:**
 - Columna torácica.
 - Articulación coxofemoral.

- **7. Cinética.**

- **8. Recuperando la función:**

- Propuesta de diseño de programas de ejercicio terapéutico para la generación de adaptaciones al movimiento primario STS: sentadilla y peso muerto.

Bloque 3 - Método Pilates suelo para fisioterapeutas

- **1. Introducción al Método Pilates**
- **2. Antes de empezar: principios básicos**
 - 2.1. Introducción a los principios básicos para la rehabilitación
 - 2.2. Respiración
 - 2.3. Pelvis neutra
 - 2.4. Autoelongación
 - 2.5. Activación del centro
 - 2.6. Disociación del movimiento
- **3. Cómo diseñar una clase**
 - 3.1. Propuesta de estructura de una clase de pilates
- **4. El calentamiento: diferentes propuestas**
 - 4.1. Cómo diseñar el calentamiento
 - 4.2. Propuesta con ejercicios de movilidad y estiramiento
 - 4.3. Propuesta usando los principios básicos como ejercicios
 - 4.4. Propuesta con *foam roller*
- **5. Parte principal**
 - **5.1. INTRODUCCIÓN: ¿En qué consiste la parte principal?**
 - **5.2. EJERCICIOS NIVEL BÁSICO – Decúbito supino**
 - Báscula pélvica
 - Puente de pelvis
 - Elevación de pecho
 - Oblicuos
 - Descenso de piernas
 - Balanceo de una pierna
 - Círculos pequeños
 - Círculos grandes
 - Lado a lado
 - **5.3. EJERCICIOS NIVEL BÁSICO – Sedestación**
 - **Estiramiento hacia delante**
 - Giros de columna
 - La sierra
 - La sirena
 - Medio rodar hacia atrás

- Rodar sobre el sacro girando
- **5.4. EJERCICIOS NIVEL BÁSICO – Decúbito lateral**
 - Abducción
 - Círculos laterales
 - Flexión y extensión
 - Rotaciones de cadera
 - Rotación de columna
 - Elevación de ambas piernas
 - Adducción
- **5.5. EJERCICIOS NIVEL BÁSICO – Cuadrupedia**
 - El gato
 - La cueva
 - Pirámide
- **5.6. EJERCICIOS NIVEL BÁSICO – Decúbito prono**
 - Extensión lumbar
 - Elevación de EEII en decúbito prono
 - Elevación desde los antebrazos
 - Nadando
 - Pirámide- Tigre
- **5.7. EJERCICIOS NIVEL MEDIO – Decúbito supino**
 - Estiramiento de isquiotibiales
 - Subir en redondo
 - Rodar hacia atrás
 - Estiramiento alterno de piernas flexionadas
 - Estiramiento alterno de piernas estiradas
 - Quitarse el sombrero
 - El cien
 - Descenso de piernas estiradas
 - Sacacorchos
 - Criss-Cross
 - Soporte trasero
- **5.8. EJERCICIOS NIVEL MEDIO – Sedestación**
 - Rodar como una pelota
 - La foca
- **5.9. EJERCICIOS NIVEL MEDIO – Decúbito prono**

- Flexión de piernas en decúbito prono
- **5.10. EJERCICIOS NIVEL AVANZADO – Decúbito supino**
 - Puente de hombros
 - Soporte trasero con flexión de cadera
 - Preparación a V
 - V
 - Tijera
 - Navaja
 - Bicicleta
 - Boomerang
- **5.11. EJERCICIOS NIVEL AVANZADO – Decúbito prono**
 - Plancha: Plancha frontal
- **5.12. EJERCICIOS NIVEL AVANZADO – Decúbito lateral**
 - Plancha lateral
 - El rizo
- **5.13. EJERCICIOS FUNCIONALES DE EESS Y EEII**
 - EESS-La tracción
 - EESS-El empuje (flexiones)
 - EEII-La sentadilla
 - EEII-La zancada
 - EEII-El peso muerto
- **5.14. EJERCICIOS DE PILATES CON TRX**
 - Estiramientos
 - Tracciones
 - Empujes
 - Zancadas
 - Sentadilla
 - Peso muerto
 - Golpe de cadera
 - Plancha

6. Vuelta a la calma: diferentes propuestas

6.1. ¿Cómo diseñar una vuelta a la calma?

6.2. Vuelta a la calma - Propuesta sin material

6.3. Vuelta a la calma - Propuesta con *fitball*

6.4. Vuelta a la calma - Propuesta con *foam roller*

Bloque 4 - Musculatura CORE. Reeducción y acondicionamiento según los principios neurofisiológicos

- **1. Introducción al término “CORE”:**
 - ¿Porqué le seguimos llamando “CORE”?

- **2. Concepto de Estabilidad y Clasificación Muscular:**
 - Repaso a las bases fisiológicas de la estabilidad articular analítica

- **3. Stability vs. Training:**
 - Diferenciación entre el trabajo de estabilidad articular y el entrenamiento muscular.
 - Objetivos

- **4. Ejemplos de ejercicios:**
 - Explicación de ejercicios básicos para la reeducación de patrones neuromotrices

- **5. Progresión:**
 - La inestabilidad.
 - Explicación de la progresión de ejercicios más complejos dentro del marco de la reeducación

- **6. Conceptos básicos del entrenamiento y de la reeducación.**

Bloque 5 - Técnicas hipopresivas en fisioterapia

- **1. Introducción:**
 - Fundamentos anatómicos y biomecánicos aplicados.
 - Indicaciones, precauciones y contraindicaciones.
 - Presentación de evidencia científica.

- **2. Valoración y preparación de la técnica:**
 - Valoración funcional abdomino-perineal.
 - Técnicas de fisioterapia y pautas previas para conseguir realizar hipopresivos adaptados a nuestros pacientes.
 - Técnicas de enseñanza y corrección para guiar un hipopresivo.

- **3. Ejercicios hipopresivos adaptados con y sin implementos:**
 - Ejercicios previos al hipopresivo.
 - Ejercicios hipopresivos básicos en camilla.
 - Ejercicios hipopresivos dinámicos y asimétricos.
 - Ejercicios hipopresivos por parejas.

- **4. Sesiones de ejercicio terapéutico hipopresivo:**
 - Principios para preparar y dirigir una sesión de hipopresivos con objetivo terapéutico.
 - Elaboración de sesiones adaptadas a diferentes patrones posturales.
 - Elaboración de sesiones adaptadas a diferentes patologías.
 - Dudas y entrega de vídeos de todos los ejercicios terapéuticos.

Bloque 6 - Ejercicio funcional en fisioterapia

- **1. Introducción:**
 - Características del ejercicio funcional.
 - Indicaciones, precauciones y contraindicaciones.
 - Tipos de ejercicio funcional.
 - Presentación de evidencia científica.

- **2. Valoración y preparación de la técnica:**
 - Valoración funcional a través del ejercicio.
 - Pautas previas para conseguir realizar ejercicios funcionales adaptados a cada paciente.
 - Técnicas de enseñanza y corrección para guiar un ejercicio funcional.

- **3. Ejercicio funcional:**
 - Ejercicios funcionales en suspensión.
 - Ejercicios funcionales con “kettlebell”.
 - Ejercicios funcionales pliométricos.
 - Ejercicios funcionales en plataformas inestables.
 - Ejercicios de movilidad articular.
 - Estiramientos globales activos y conscientes.

- **4. Sesiones de ejercicio terapéutico funcional:**
 - Principios para preparar y dirigir una sesión de ejercicio funcional con objetivo terapéutico.
 - Elaboración de una sesión adaptada a un caso clínico real.
 - Circuito funcional terapéutico: Caso clínico práctico.
 - Dudas y examen tipo test.

Bloque 7 - Entrenamiento de la fuerza

- **1. Introducción.**
- **2. Fuerza y salud.**
- **3. El músculo como un órgano endocrino.**
- **4. Terminología básica sobre entrenamiento de la fuerza:**
 - Fuerza máxima
 - Potencia, velocidad y tasa de desarrollo de la fuerza
 - Fuerza explosiva
 - Resistencia a la pérdida de fuerza
- **5. Diferencias entre actividad física y entrenamiento/ejercicio terapéutico.**
- **6. Estímulo-respuesta y adaptación al entrenamiento:**
 - Diferencias entre sujetos:
 - Diferencias de acuerdo con la condición física
 - Diferencias genéticas
 - Diferencias con base en la capacidad de adaptación
 - Complejidad de la programación del entrenamiento con base en diferentes sujetos
 - Ciclo general de adaptación de Hans Selye y sus limitaciones en el entrenamiento
 - Modelo Fitness-Fatiga
 - Fatiga, sobrecarga y sobre entrenamiento
- **7. Principios científicos del entrenamiento de la fuerza:**
 - Especificidad
 - Sobrecarga progresiva
 - Manejo de la fatiga
 - Estímulo-recuperación-adaptación
 - Variación
 - Fase de potenciación

- Individualización
- **8. Variables del entrenamiento:**
 - Volumen
 - Intensidad
 - Frecuencia
 - Densidad
 - Elección y orden de los ejercicios
- **9. Modelos de periodización del entrenamiento:**
 - Sesiones, microciclos, mesociclos y macrociclos
 - Periodización lineal
 - Periodización ondulada diaria y semanal
 - Periodización por bloques
 - Abordaje bottom-up
 - Limitaciones de la periodización
- **10. Programación del entrenamiento de la fuerza en patologías:**
 - Desarrollo de la hipertrofia muscular
 - Desarrollo de la fuerza muscular
 - Desarrollo de la potencia muscular
 - Estrategias de sobrecarga progresiva
 - Series y repeticiones
 - Elección de ejercicios
 - Adaptación de ejercicios para patologías
 - Frecuencia del entrenamiento
- **11. Autorregulación del volumen de entrenamiento:**
 - Percepción Subjetiva de Esfuerzo (PSE) o Rated Perceived Exertion (RPE) en inglés.
 - PSE intra-serie y PSE-sesión
 - Autorregulación en pacientes con dolor
 - Pérdida de la velocidad
 - Variabilidad de la frecuencia cardiaca
 - Cuestionarios de bienestar

- Validez de diferentes métodos como: ACWR, TiempoPSE y TRIMP
- **12. Dispositivos para programación del entrenamiento:**
 - Acelerómetros
 - Apps móviles para programación/rendimiento
 - My Jump 2
 - My Lift
 - My ROM
 - NordicsApp
- **13. Cuestionarios de salud y actividad física:**
 - PAR-Q, IPAQ, etc
 - Valoración funcional del paciente frágil (SPPB, test de velocidad de marcha o riesgo de caídas)
 - Cuestionarios de valoración y seguimiento
- **14. Entrenamiento de la fuerza en pacientes con enfermedad cardiovascular:**
 - Ergometría y programación del entrenamiento de fuerza
 - Contraindicaciones absolutas y relativas del entrenamiento de la fuerza en cardiopatías
 - Valoración e interpretación del doble producto
 - Estrategias para regular el doble producto en el entrenamiento de la fuerza
 - Entrenamiento de la fuerza tras cirugía cardíaca
 - Entrenamiento de la fuerza e hipertensión
 - Entrenamiento de la fuerza en valvulopatías
- **15. Entrenamiento de la fuerza en pacientes con diabetes:**
 - Contraindicaciones absolutas y relativas
 - Programas de fuerza para pacientes con diabetes
- **16. Entrenamiento de la fuerza en pacientes con dolor crónico:**
 - Importancia de la educación terapéutica para prescribir entrenamiento en pacientes con dolor crónico

- Estrategias para regular el estrés del entrenamiento en pacientes con dolor crónico

- **17. Entrenamiento de la fuerza y riesgo de lesiones:**
 - ¿Ejercicios generales, mixtos o específicos?