



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTES
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

ALTERACIONES DEL MOVIMIENTO DEL HOMBRO: CÓMO DIAGNOSTICARLAS Y CORREGIRLAS MEDIANTE EJERCICIO TERAPÉUTICO CON LA AYUDA DE UNA APLICACIÓN

PRESENTACIÓN DEL CURSO

La prescripción de ejercicio terapéutico resulta clave en el abordaje de la patología de hombro, según la evidencia científica actual. Saber elegir cuáles son los ejercicios más indicados en relación con la clínica de cada paciente es una competencia fundamental para los fisioterapeutas. El Sistema de Movimiento, como nueva identidad de la Fisioterapia, constituirá la base sobre la que construiremos nuestras valoraciones y la toma de decisiones clínicas.

Por otro lado, la evidencia nos dice que los resultados de los tratamientos están directamente relacionados con la adhesión al ejercicio, pero el 70% de los pacientes no hacen los ejercicios que se les prescriben. Por eso, es necesario que afrontemos este problema, implementando soluciones inteligentes pensadas para facilitar nuestro trabajo diario como fisioterapeutas y que, a la vez, atiendan la demanda de los pacientes, cada vez mayor, respecto al uso de herramientas digitales en su atención sanitaria.

OBJETIVO GENERAL

- Se adquirirán los conocimientos necesarios para realizar un análisis del sistema de movimiento del hombro, asignar la categoría diagnóstica correspondiente a las alteraciones observadas y seleccionar los ejercicios más apropiados para corregirlas, apoyándose en la evidencia científica más actual y con la ayuda de una aplicación especialmente diseñada para ello.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer el concepto de “Sistema de Movimiento” y la importancia que tiene su implementación como nueva identidad de la Fisioterapia.
- Establecer un diagnóstico de alteración del sistema del movimiento del hombro, partiendo de la base del modelo cinesiopatológico.
- Decidir qué ejercicios son los más indicados para corregir la disfunción observada.



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTES
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

- Conocer el estado de la evidencia científica actual en materia de cinemática y hallazgos clínicos en patología de hombro, efectividad del ejercicio terapéutico en esta problemática, así como el soporte que los ejercicios seleccionados han mostrado en cuanto a la activación muscular y la corrección de los diferentes síndromes de alteración del movimiento.
- Manejar la aplicación physio SET app, como herramienta para facilitar la elaboración de programas de ejercicios, el aprendizaje y la adhesión por parte de los pacientes a su programa de entrenamiento.

PROGRAMA

1. EL SISTEMA DEL MOVIMIENTO.

- Punto de partida: El sistema del movimiento como la nueva identidad de la Fisioterapia.
- Del diagnóstico patoanatómico al diagnóstico basado en el sistema del movimiento.

2. EXPLORACIÓN DEL MOVIMIENTO.

- Colocación de las marcas de exploración.
- Análisis estático y dinámico.
- Test de discinesia escapular y de dominancia.
- Valoración del ROM: Conceptos de GIRD (Glenohumeral Internal Rotation Déficit), ERG (External Rotation Gain) y TROM (Total Range of Motion).

3. CATEGORÍAS DIAGNÓSTICAS.

- Síndromes escapulares:
 - Hallazgos clínicos.
 - Test específicos.
 - Recomendaciones terapéuticas.
- Síndromes humerales:
 - Hallazgos clínicos.
 - Test específicos.
 - Recomendaciones terapéuticas.

4. EJERCICIOS ESPECÍFICOS Y SU INDICACIÓN DENTRO DEL SISTEMA DE MOVIMIENTO DEL HOMBRO.

- Parámetros de elección del programa de ejercicios.
- Grupos de ejercicios:
 - Isométricos: *Báscula posterior, descenso escapular, descenso humeral.*
 - Ejercicios de Shrug.



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTES
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

- Flexión en el plano sagital: *Cuadripedia, Wall Slide...*
- Push Up y sus variaciones.
- Ejercicios de retracción: *Lawn Mower, retracción en sedestación / bipedestación.*
- Ejercicios de protracción: *Dynamic Hug, Serrato Anterior Punch, Forward Punch y sus variaciones.*
- Ejercicios específicos de trapecio: *Ejercicios analíticos, ejercicio del Rombo, ejercicio del Arco.*
- Scaption y sus variaciones.
- Ejercicios específicos de activación del subescapular.
- Ejercicios de activación de rotadores externos glenohumerales.
- Estiramientos.

5. LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA ACTUAL

- Cinemática del complejo escapulohumeral.
- Hallazgos clínicos.
- Abordaje de la discinesia escapular.
- Ejercicio terapéutico.