

CURSO PRÁCTICO DE ACTUALIZACIÓN DE EJERCICIO TERAPÉUTICO EN FISIOTERAPIA (PARTE 1: PRÁCTICA GENERAL)

OBJETIVOS GENERALES

- Proporcionar al alumno los conocimientos necesarios para, tras haber realizado una completa valoración funcional, saber diseñar, dirigir y monitorizar una sesión de ejercicio terapéutico adaptado a las necesidades y capacidades de diferentes poblaciones clínicas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contemplar el ejercicio terapéutico como una herramienta segura y eficaz a integrar en el tratamiento de pacientes con patologías cardio-respiratorias, oncológicas, geriátricas, musculoesqueléticas y metabólicas.
- Dar a conocer una amplia gama de herramientas para poder realizar una completa valoración funcional del paciente, teniendo en cuenta los diferentes sistemas y aparatos implicados en el movimiento.
- Enseñar a realizar de manera segura y útil una prueba de esfuerzo.
- Conocer diferentes intervenciones para la mejora de las capacidades cardio-pulmonares y musculares y saber adaptarlas a las necesidades de diferentes poblaciones clínicas.

PROGRAMA

Introducción Teórica y Conceptual:

- Conceptos básicos y sistematización ET.
- Seguridad clínica (escala de Borg, monitorización de constantes vitales, etc).
- Práctica de monitorización de constantes vitales.

Conocimiento de pruebas de valoración física y funcional:

- Práctica: Valoración funcional de capacidades básicas (6MWT), TUG, Romberg, 30' sit to stand.
- Registro constantes post ejercicio.
- Práctica: prueba de esfuerzo (tapiz rodante o bici estática).

Conocimiento del entrenamiento de resistencia cardiovascular:

- Aplicación práctica de las fórmulas de la FC máxima y la fórmula de Karvonen para establecer zonas de entrenamiento.
- Práctica: trabajo aeróbico continuo (extensivo e intensivo) trabajando en zona 2.
- Práctica: entrenamiento interválico (HIIT y SIT), diseño de ejecución de series.

Valoración Física y Funcional:

- Capacidades básicas.
- Prueba de esfuerzo.

Conocimiento del entrenamiento de fuerza muscular:

- Conocer valoración analítica y estimación del RM (aps isoinerciales, práctica de test submáximos o estimación directa).
- Conocer adaptaciones y vías de hipertrofia y neuromusculares (aplicación del trabajo autorregulado, aplicación de fuerza vía hipertrofia, aplicación de fuerza vía neuromuscular, trabajo en circuito multicomponente).

Conceptos de control motor y ejercicio sensoriomotriz:

- Práctica de “big 3” de McGill: curl up, side plank y bird dog.
- Uso de dispositivos de biofeedback.
- Presentación de ejercicios de propiocepción estáticos y dinámicos, conceptualización del control cognitiva-motor, presentación de trabajo sensoriomotriz (QST y trabajo sobre mecanorreceptores).

Conceptos de enfriamiento y monitorización final tras una sesión de ejercicio terapéutico:

- Práctica: experimentar modelos de recuperación tras ejercicios de alta intensidad (enfriamiento pasivo-activo) y ejercicios para activación del sistema nervioso parasimpático (respiración).
- Conocimiento de la metodología para realizar un registro final de las variables fisiológicas al finalizar la sesión.