

# EJERCICIO TERAPÉUTICO EN LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS



# 01 INTRODUCCIÓN

El ejercicio terapéutico está cada vez más presente en la práctica clínica del fisioterapeuta, evidenciando un cambio de paradigma en el tratamiento de paciente, en el cual, se le otorga más importancia a la implicación activa del paciente en su rehabilitación. La evidencia científica acerca de esta técnica es cada vez mayor, con suficientes estudios de peso que avalan su eficacia en gran cantidad de patologías del aparato musculoesquelético (lesiones deportivas, trastornos de la columna vertebral, lesiones degenerativas...). El ejercicio terapéutico engloba una serie de técnicas, tanto de valoración como de tratamiento, que se basan en la ejecución de ejercicios de manera activa y que implican a las distintas estructuras encargadas del movimiento. Por tanto, más que un conjunto de técnicas, el ejercicio terapéutico podría considerarse como un método de tratamiento.

Siendo el ejercicio terapéutico un campo en auge dentro de la fisioterapia, resulta necesario que los fisioterapeutas comprendan profundamente cuáles son las bases fisiológicas, los mecanismos de acción y los principales efectos que produce en el organismo este método de tratamiento. Además, en muchas ocasiones, la efectividad de esta terapia radica más en la correcta evaluación y apropiada prescripción del ejercicio, lo cual, suele requerir una adecuada formación y práctica. Por último, dotar al fisioterapeuta de herramientas para valorar y corregir la técnica de los ejercicios resulta también de gran utilidad para obtener los resultados deseados.



## 02 INFORMACIÓN GENERAL

### MODALIDAD

- Programa Online (150 horas - 1 mes)

### CURSO ONLINE CERTIFICADO POR LA FUNDACIÓN GENERAL DE LA UNIVERSIDAD DE ALCALÁ

- 6 ECTS



# 03 OBJETIVOS

## Objetivo general

- Conocer las bases fisiológicas del ejercicio terapéutico y desarrollar una sistemática de valoración y unas pautas de tratamiento para su aplicación en lesiones musculo esqueléticas del miembro superior y del miembro inferior.

## Objetivos específicos

- Conocer el origen del ejercicio terapéutico, en qué consiste y qué puede aportar en la terapia en pacientes con lesiones musculo-esqueléticas.
- Saber cómo realizar una valoración funcional del paciente y determinar sobre qué aspectos dirigir nuestro programa de ejercicio terapéutico.
- Tener conocimientos teóricos y destrezas suficientes para poder diseñar y estructurar un programa de ejercicio terapéutico acorde a las necesidades y objetivos del paciente.
- Aprender los principales test funcionales del movimiento para el miembro superior, inferior y el sistema lumbo-pélvico y saber interpretar los hallazgos.
- Conocer una amplia batería de ejercicios para el miembro superior y el miembro inferior, con la justificación de por qué y cuándo aplicarlos.

# 04 CONTENIDOS

## • MÓDULO 1

EL EJERCICIO TERAPÉUTICO, QUÉ, POR QUÉ Y CÓMO.

## MÓDULO 2

- EJERCICIO TERAPÉUTICO EN EL MIEMBRO INFERIOR.

## MÓDULO 3

- EJERCICIO TERAPÉUTICO EN EL MIEMBRO SUPERIOR Y SISTEMA LUMBO-PÉLVICO.



# 05 EQUIPO DOCENTE

FERNANDO DOMÍNGUEZ NAVARRO

Graduado en Fisioterapia por la Universidad de Valencia. Máster Terapia Manual Neuro-ortopédica y ciencias del dolor y Máster de Fisioterapia en los procesos de envejecimiento: estrategias socio-sanitarias. Actualmente trabaja en la Clínica Aston en Asistencia clínica y especializado en terapia manual y fisioterapia deportiva. Tiene experiencia en el ámbito docente y científico, en la Universidad Europea de Valencia y en la Facultad de Fisioterapia. Con la docencia en las asignaturas de Fisioterapia Deportiva I, Biomecánica y Afecciones médico-quirúrgicas así como tutorización de TFGs y colaboración en tareas de investigación clínica en diversos proyectos relacionados con la fisioterapia en patologías degenerativas, ejercicio terapéutico y terapia manual.



# 06 RECURSOS

## CONTENIDO

Temario digital descargable en pdf.

## ORIENTACIÓN

Guía del alumno y planificación del estudio.

## FOROS

Foros para la comunicación y la resolución de dudas.

## COMPLEMENTOS

Artículos, noticias, ampliación bibliográfica, etc...

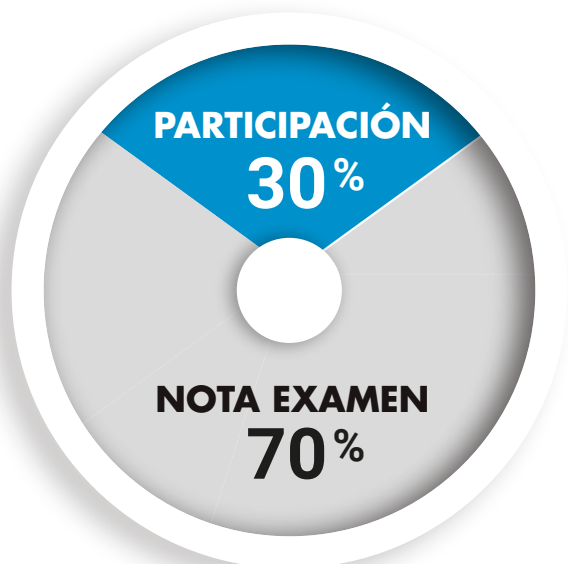
## TEST

Test a final de curso para la validación de objetivos cumplidos.

## VÍDEOS

Representación visual de ejercicios terapéuticos.

# 07 EVALUACIÓN



# 08 CERTIFICADO

El alumno recibirá un certificado emitido por la Fundación General de la Universidad de Alcalá, una vez superado el test cuya puntuación obtenida ha de ser superior al 50%, acreditando el aprovechamiento del curso y la obtención de los 6 créditos ECTS (150 horas).