



## EJERCICIO TERAPÉUTICO Y READAPTACIÓN FUNCIONAL EN FISIOTERAPIA

### OBJETIVOS INTRODUCCIÓN:

El ejercicio físico terapéutico ha demostrado ser el tratamiento fisioterápico más efectivo mediante pruebas científicas sólidas. El objetivo de la ponencia será ofrecer el estado actual del tema en cuanto a niveles de evidencia, tamaño del efecto clínico y protocolos testados en ensayos clínicos.

### Material y Método:

Se hará un repaso por las aportaciones determinantes “seminal paper” en ejercicio físico en fisioterapia, haciendo especial hincapié en los procedimientos con intervención más pragmáticos, centrándonos en la dosimetría individual y la sensibilidad al cambio funcional. Como resultado se presentará un modelo conceptual de sistemática del entrenamiento funcional mediante una progresión basada en la tolerancia a la fatiga con patrones básicos de movimientos. Además daremos a conocer los requisitos previos que permiten parametrizar la dosis individual a cada caso, estado y nivel de severidad clínica y condición funcional.

### Discusión.

Se discutirá las debilidades de los métodos de trabajo cerrados basados en progresiones de ejercicios y réplicas de entrenamiento deportivo.

#### 1.1 Objetivo general:

Capacitar al fisioterapeuta para desarrollar programa de entrenamiento funcional individual de fisioterapia en un contexto clínico y/o deportivo.

#### 1.2 Objetivos específicos:

Con el desarrollo de las técnicas de ejercicios neuromusculares, propioceptivos y fitness-salud, un gran número de métodos, técnicas y ejercicios encuentran cada vez más aplicaciones en el mundo de la fisioterapia. Las afecciones mecánicas inespecíficas son probablemente las afecciones más frecuentemente consultadas en fisioterapia y el entrenamiento funcional correctamente dosificado, supone el principal tratamiento en fisioterapia.

### Objetivos específicos de la actividad

1. Evaluar, programar y dosificar un entrenamiento funcional en disfunciones del eje cervicoescapulohumeral.
2. Evaluar, programar y dosificar un entrenamiento funcional en disfunciones del eje lumbopelvicocoxal.
3. Adaptar material e implementos específicos de entrenamiento funcional a fisioterapia (Roller, balones, gomas, etc.).



**VIERNES, 27 DE SEPTIEMBRE**

15,30-21,30.

Evaluación, control y seguimiento de ejercicio físico terapéutico basado en funciones de la vida diaria.

**SÁBADO, 28 DE SEPTIEMBRE**

9,00-14,00 / 15,00-20,00

Trabajo por ejes funcionales:

Longitudinal (LONG), cervicoescapulohumeral (CEH) y lumbopelvicocoxal (LPC).

Entrenamiento funcional sistema local (LONG).

Adaptación al máximo espectro de función-disfunción, a cada condición funcional individual y caso clínico.

Normalización articular y tejidos blandos (NATB) del eje LPC.

Estabilización neuromuscular (STAB) del eje LPC.

Normalización articular y tejidos blandos (NATB) del eje CEH .

Estabilización neuromuscular (STAB) del eje CEH .

Coordinación de las cadenas cinéticas, transferencia a la vida cotidiana o reentrenamiento a la carga.

Ejercicios de Entrenamiento Funcional.

