



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT
**MÈTODES ESPECÍFICS DE
INTERVENCIÓ EN
FISIOTERÀPIA 1**

Any acadèmic 2013-14

Informació general de l'assignatura

Denominació	MÈTODES ESPECÍFICS DE INTERVENCIÓ EN FISIOTERÀPIA 1
Codi	102718
Semestre d'impartició	1r Q Avaluació Continuada
Caràcter	Obligatòria
Nombre de crèdits ECTS	12
Crèdits teòrics	0
Crèdits pràctics	0
Departament/s	Infermeria
Informació important sobre tractament de dades	Consulteu aquest enllaç per a més informació.
Idioma/es d'impartició	Català Castellà
Horari de tutoria/lloc	<p>Francesc Rubí Carnacea 973 702 450 Despatx 2.08 Horari a convenir</p> <p>Silvia Solé Cases Horari a covenir</p>

Francesc Rubí Carnacea
Silvia Solé Cases

Informació complementària de l'assignatura

L'objectiu del grau en fisioteràpia és preparar un futur professional amb un perfil clarament generalista amb les competències necessàries per valorar, diagnosticar i tractar problemes de salut mitjançant l'aplicació d'un conjunt de tècniques i mètodes específics de la fisioteràpia, amb la finalitat de curar, prevenir o readaptar-los.

Assignatura en el conjunt del pla d'estudis:

Aquesta és una matèria de formació específica, conformada per dos assignatures de 12 i 6 ECTS respectivament amb l'objectiu de realitzar un abordatge profund, a nivell teoricopràctic, del mètodes específics, procediments i actuacions més freqüents utilitzats per la fisioteràpia en el tractament de la patologia ortopèdica, traumatològica i reumatològica de l'aparell locomotor.

En aquesta assignatura s'estudiaran les tècniques propioceptives, els estiraments, els embenats funcionals i les tècniques de relaxació i de conscienciació corporal com a tècniques específiques de la Fisioteràpia tot relacionant-les amb casos clínics habituals dins la praxis professional de la Fisioteràpia.

Recomanació del professorat:

Es recomanen coneixements mínims d'anglès.

És recomanable portar la matèria al dia.

És recomanable tenir superades les següents assignatures per poder afrontar amb garanties el contingut i aprenentatge d'aquesta assignatura:

- Fonaments de Fisioteràpia
- Estructura del cos humà
- Física i Biomecànica
- Funció del cos humà
- Fisiopatologia
- Valoració en fisioteràpia

Objectius acadèmics de l'assignatura

- Conèixer els mètodes, procediments i actuacions fisioterapèutiques, encaminades a la terapèutica clínica.
- Identificar els canvis fisiològics i estructurals que es poden produir com a conseqüència de la intervenció de fisioteràpia en les alteracions de l'aparell locomotor.
- Aplicar mètodes específics d'intervenció de fisioteràpia per promoure hàbits de vida saludable en relació a l'aparell locomotor, mitjançant la educació per la salut.
- Integrar, a través de la experiència clínica, els valors ètics i professionals, els coneixements i habilitats i actituds pròpies de la fisioteràpia, per resoldre casos clínics concrets, en l'àmbit hospitalari, extrahospitalari i de l'atenció primària i comunitària.
- Resoldre casos clínics susceptibles de tractament fisioterapèutic en l'àmbit de les afeccions del sistema músculo esquelètic.
- Valorar l'estat funcional del pacient, considerant els aspectes físics, psicològics i socials.
- Descriure i aplicar els procediments adequats de valoració de fisioteràpia, amb l'objectiu de determinar el grau d'afectació del aparell locomotor i la seva possible repercussió funcional.
- Determinar el diagnòstic de fisioteràpia segons les normes i amb els instruments de validació reconeguts internacionalment.
- Establir hipòtesis diagnòstiques de fisioteràpia a través de casos clínics amb alteracions del sistema

músculo esquelètic.

- Dissenyar el pla d'intervenció de fisioteràpia atenent a criteris d'adequació, validesa i eficiència.
- Dissenyar exercicis terapèutics per les malalties i lesions ortopèdiques, traumatològiques, reumatològiques i esportives.
- Definir els objectius generals i específics per a la aplicació del tractament fisioterapèutic en alteracions de l'aparell locomotor.
- Participar en la elaboració de protocols assistencials de fisioteràpia basada en la evidència científica, fomentant activitats professionals que dinamitzin la investigació en fisioteràpia.
- Aplicar els mecanismes de garantia de qualitat en la pràctica de la fisioteràpia, segons criteris reconeguts i validats.
- Desenvolupar un pensament i un raonament crític i saber comunicar-lo de manera efectiva, tant en les llengües pròpies com en una tercera llengua.
- Desenvolupar estratègies d'aprenentatge autònom.

Competències

Competències estratègiques de la Universitat de Lleida:

Vénen marcades pel Pla Director de Docència.

Competències específiques de la Titulació:

1. Comprendre i realitzar els mètodes i tècniques específics referits a l'aparell locomotor en el tractament de la patologia neuromusculoesquelètica.
2. Comprendre i realitzar els mètodes i tècniques específiques que tinguin en compte les implicacions de la ortopèdia, de la traumatologia i de la reumatologia en la fisioteràpia, tècniques terapèutiques reflexes, així com altres mètodes i tècniques alternatives i/o complementàries amb seguretat i eficàcia demostrada segons l'estat de desenvolupament de la ciència.

Competències transversals de la Titulació:

1. Comprendre el comportament interactiu de la persona en funció del gènere, grup o comunitat, dintre del seu context social i multicultural
2. Comprendre sense prejudicis a les persones, considerant els seus aspectes físics, psicològics i socials, com individus autònoms i independents, assegurant el respecte a les seves opinions, creences i valors, garantint el dret a la intimitat, a través de la confidencialitat i el secret professional
3. Establir una comunicació eficaç amb pacients, família, grups socials i companys i fomentar l'educació per a la salut
4. Treballar amb l'equip de professionals com unitat bàsica en la qual s'estructuren de forma uni o multidisciplinària i interdisciplinària els professionals i altre personal de les organitzacions assistencials
5. Realitzar les cures d'infermeria basant-se en l'atenció integral de salut, que suposa la cooperació multiprofessional, la integració dels processos i la continuïtat assistencial

Continguts fonamentals de l'assignatura

BLOC 1. Propiocepció

- Presentació de les Tècniques Propioceptives (Indicacions, contraindicacions i tipus).
- Tècniques aplicades a la patologia de la cama, el turmell i el peu.
- Tècniques aplicades a la patologia del maluc, la cuixa i el genoll.
- Tècniques aplicades a la patologia del braç i la cintura escapular.
- Tècniques aplicades a la patologia del colze, avantbraç, canell i mà.
- Tècniques aplicades a la patologia de la Columna Lumbar i cintura lumbopèlvica.

- Tècniques aplicades a la patologia de la Columna Cervical.

BLOC 2. Estiraments

- Presentació de la tècnica (Indicacions, contraindicacions i tipus).
- Tècniques aplicades a la patologia de la cama, el turmell i el peu.
- Tècniques aplicades a la patologia del maluc, la cuixa i el genoll.
- Tècniques aplicades a la patologia del braç i la cintura escapular.
- Tècniques aplicades a la patologia del colze, avantbraç, canell i mà.
- Tècniques aplicades a la patologia de la Columna Lumbar i cintura lumbopèlvica.
- Tècniques aplicades a la patologia de la Columna Cervical.

BLOC 3. Embenats Funcionals

- Presentació de la tècnica (Indicacions, contraindicacions i tipus).
- Tècniques aplicades a la patologia de la cama, el turmell i el peu.
- Tècniques aplicades a la patologia del maluc, la cuixa i el genoll.
- Tècniques aplicades a la patologia del braç i la cintura escapular.
- Tècniques aplicades a la patologia del colze, avantbraç, canell i mà.
- Tècniques aplicades a la patologia de la Columna Lumbar i cintura lumbopèlvica.
- Tècniques aplicades a la patologia de la Columna Cervical.

BLOC 4. Tècniques de relaxació i de conscienciació corporal

- Presentació de les tècniques de relaxació (indicacions, contraindicacions i tipus).
- Aplicacions pràctiques en patologies concretes: dolor crònic, fisioteràpia esportiva, fisioteràpia cardio-respiratoria, auto-cura.
- Estudi dels diferents sistemes d'avaluació: questionaris de benestar, qualitat de vida i altres variables relacionades.

BLOC 5. Integració clínica.

- Treball de casos clínics.

Eixos metodològics de l'assignatura

L'assignatura es desenvoluparà principalment amb classes presencials pràctiques per tal de treballar continguts i habilitats referents a aquestes àrees tècniques pròpies de la fisioteràpia. A més, el bloc 5 es treballarà mitjançant casos clínics. L'objectiu és desenvolupar la capacitat d'aplicar allò après per a poder resoldre un problema a partir de definir els objectius terapèutics de cada cas, tenint com a punt d'inici el raonament clínic, les demostracions del professor i la pròpia pràctica entre els alumnes. És així com es comprovarà la capacitat de seleccionar, transferir i usar dades i lleis per resoldre problemes o tasques, d'aplicar les destreses tant manuals com observacionals adquirides, davant de situacions clíniques presentades, sempre fent ús de la informació rebuda.

Per garantir l'aplicabilitat pràctica i clínica d'allò après, en el treball sobre un cas clínic es plantejarà una part de recerca sobre la evidència científica de l'aplicabilitat d'una de les tècniques específiques de fisioteràpia impartides durant l'assignatura en un tipus de patologia o disfunció.

Aquest cas clínic es resoldrà mitjançant aprenentatge col·laboratiu i es desenvoluparà de manera paral·lela a les classes.

La programació docent i els seus continguts poden veure's modificats en el desenvolupament del curs si el

professor responsable, sota el criteri de qualitat docent i assimilació de coneixements per part dels estudiants, ho considera oportú.

Descripció:	Activitat (1)	HTP (2) (Hores Minuts)	HTNP (3) (Hores Minuts)
Presentació de l'assignatura i del professorat Presentació dels casos clínics a desenvolupar al llarg de l'assignatura Propiocepció Presentació de la tècnica : Efectes, objectius, indicacions, contraindicacions...	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	6 Hores	9 Hores
Propiocepció Tècniques aplicades a la patologia	Seminari i debats Pràctiques d'aula	5 Hores	7,5 Hores
Propiocepció Tècniques aplicades a la patologia	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	6 Hores	9 Hores
Propiocepció Tècniques aplicades a la patologia	Seminari i debats Pràctiques d'aula	5 Hores	7,5 Hores
Propiocepció Tècniques aplicades a la patologia	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	6 Hores	9 Hores
Propiocepció Tècniques aplicades a la patologia	Seminari i debats Pràctiques d'aula	5 Hores	7,5 Hores
Estiraments Presentació de la tècnica : Efectes, objectius, indicacions, contraindicacions...	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	6 Hores	9 Hores
Estiraments Tècniques aplicades a la patologia	Seminari i debats Pràctiques d'aula	5 Hores	7,5 Hores
Estiraments Tècniques aplicades a la patologia	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	6 Hores	9 Hores
Estiraments Tècniques aplicades a la patologia	Seminari i debats Pràctiques d'aula	5 Hores	7,5 Hores
Estiraments Tècniques aplicades a la patologia	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	6 Hores	9 Hores
Estiraments Tècniques aplicades a la patologia	Seminari i debats Pràctiques d'aula	5 Hores	7,5 Hores

Embenats Funcionals Presentació de la tècnica : Efectes, objectius, indicacions, contraindicacions	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	6 Hores	9 Hores
Embenats Funcionals Tècniques aplicades a la patologia	Seminari i debats Pràctiques d'aula	5 Hores	7,5 Hores
	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	6 Hores	9 Hores
Embenats Funcionals Tècniques aplicades a la patologia	Seminari i debats Pràctiques d'aula	5 Hores	7, Hores
Embenats Funcionals Tècniques aplicades a la patologia	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	6 Hores	9 Hores
Embenats Funcionals Tècniques aplicades a la patologia	Seminari i debats Pràctiques d'aula	5 Hores	7,5 Hores
Integració Clínica Desenvolupament de casos clínics (12 grups)	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	6 Hores	9 Hores
Integració Clínica Presentació de casos clínics	Seminari i debats Pràctiques d'aula	5 Hores	7,5 Hores
Integració Clínica Presentació de casos clínics	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Tècniques de relaxació Presentació de les tècniques: Efectes, objectius, indicacions, contraindicacions...	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Tècniques de relaxació Tècniques aplicades a la patologia	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Tècniques de relaxació Estudi dels diferents sistemes d'avaluació: qüestionaris de benestar, qualitat de vida i altres	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores

(1) Exemples d'activitats:

Aprenentatge basat en problemes

Avaluació

Debats

Estudi

Estudi de cas

Exposició d'esdeveniments

Lectures

Lliçó magistral

Pràctiques d'aula

Pràctiques externes/visites

Seminari

Treballs

Tutoria

Altres

(2)HTP = Hores de Treball Presencial

(3)HTNP = Hores de Treball No Presencial

Actividades formativas

- Classe magistral (50%)
- Pràctiques d'aula (30%)
- Seminaris (20%)

Sistema d'avaluació

Objectius	Activitats d'Avaluació	Criteris	%	O/V (1)	I/G (2)	Observacions
Blocs 1-5	Examen Teòric	40 preguntes test + 4 preguntes curtes	40	O/V	I	
Blocs 1-5	Examen pràctic per parelles	Resolució pràctica d'un cas clínic	35	O/V	I	
Blocs 1-3	Avaluació Continua	Registre anecdòtic	5	O/V	I	
Blocs 1-3	Treball grupal	Resolució d'un cas clínic	15	O/V	G	
Blocs 1-4	Treball grupal	Revisió bibliogràfica sobre l'evidència d'una de les tècniques	5	O/V	G	
Blocs 1-5	Examen Teòric de recuperació	40 preguntes test + 3 preguntes curtes	50	O	I	
Blocs 1-5	Examen pràctic per parelles	Resolució pràctica d'un cas clínic	50	O	I	

Per aprovar aquesta assignatura s'ha d'obtenir un 5 de nota global. Per poder fer la mitja ponderada de les notes obtingudes en els diferents blocs avaluatius és imprescindible que totes elles estiguin aprovades.

En el cas que algú no opti per l'avaluació continuada i per aquells alumnes que no superin l'assignatura segons els criteris establerts s'haurà de realitzar un examen final teòric i pràctic de tots els blocs, la nota del qual no podrà ser mai superior a 8,5.

Tant l'examen teòric que es realitzarà al final de l'assignatura com l'examen de recuperació constaran de 40 preguntes tipus test (de 4 possibles respostes, de les quals només hi haurà una verdadera, amb un descompte de 0,25 per error) i quatre preguntes curtes. La nota final resultarà de la ponderació de la part test i de la part de

preguntes curtes al 50%.

Donat que aquesta és una assignatura que combina contínuament la teoria amb la pràctica l'assistència és obligatòria en un 80% per poder aprovar l'assignatura mitjançant l'avaluació continuada.

És obligatori acudir a classe amb pijama de clínica, cabell recollit, ungles tallades... Recordeu que en aquesta assignatura és necessari despullar-se, cal doncs que vingueu preparats.

(1)Obligatòria / Voluntària

(2)Individual / Grupal

Sistemas de evaluación

- Examen teòric (40%)
- Valoració de les habilitats adquirides en les pràctiques d'aula (40%)
- Treball en grup (20%)

Bibliografia i recursos d'informació

General:

EMBENATS FUNCIONALS

- Bové T, "El vendaje funcional" 5 edición. Harcourt. Barcelona 2012
- Bové T. El vendaje funcional. 3ª ed. Harcourt, Madrid, 2000.
- Kazemi A Modificación de la biomecánica a través de los vendajes funcionales. Alireza Kazemi, Guadalajara, 1997.
- MacDonald R. Taping techniques. Butterworth-Heinemann, Oxford, 1993.
- Neiger H. Los vendajesfuncionales. Aplicaciones en traumatología del deporte y en reeducación. Masson, Barcelona, 1990.

ESTIRAMENTS

- Anderson ,B. Le stretching: grâce à la technique américaine de l'etirement, gardez la forme et pratiquez sans risque vos sports favoris. Solar Paris. 1983.
- Esnault M;, Viel E. "Stretching (Estiramientos de las cadenas musculares)" 2ª edición. Masson. 2003
- Esnault M. Estiramientos analíticos en fisioterapia activa. Masson, Barcelona, 1994.
- Esnault M, Viel E. Stretching (estiramientos miotendinosos). Automantenimiento muscular y articular. Masson, Barcelona, 2001.
- Genot- Neiger-Leroy- Pierron- Dufour- Peninou. Kinesioterapia, Tomo I. Principios. Ed. MédicaPanamericana, Madrid, 1998.
- Ledoupe A, Dedee M. Manual práctico de de estiramientos musculares post-isométricos. Masson, Barcelona, 1996.
- Moreau, JP. Le stretching postural. Editions Sand, Paris 1985.
- Moreau, JP. Le stretching ou la gymnastique de l'instinct. EditionsSand, Paris 1985.
- Neiger H, Gosselin P. Estiramientos analíticos manuales. Tècniques pasivas. Ed. Médica Panamericana, Madrid, 1998.
- Péninou G. Les Levées de tensions. Vidéo. EFOM. Paris.
- Péninou, G. Les chaînes musculaires [Recurs electrònic]. Rennes: Kinemedia, 1999-2001.
- Péninou, G. Tixa, S. Las tensiones musculares. Elsevier-Masson, 2009.
- Sölveborn S.A. Le stretching du sportif, entrainement à la mobilité musculaire. Editions Chiron, Paris, 1983.
- Viel E, Neiger H, Esnault M. Musculation et entrainement musculaire du sportif. Editions Chiron, Paris, 1985.
- Viel E, Esnault M. Lumbalgias y cervicalgias de la posición sentada. Consejos de ergonomía y ejercicios de fisioterapia. Masson, Barcelona, 2001.

PROPIOCEPCIÓ

- Häfelinger U; Schuba V. "La coordinación y el entrenamiento propioceptivo". Paidotribo. 2010.
- Asiron Yribarren P. J. Propiocepción: bases fisiológicas. Rehabilitación y deporte. Colección de monografías de medicina del deporte FEMEDE. 1991
- Bonnel F. Les ligaments du genou. Noeud de torsion du membre inférieur. Kinesitherapie scientifique 1991; N° 299: 49 – 54
- Bousquet G. Les laxités antérieures chroniques du genou. Résultats du traitement chirurgical. Kinesitherapie scientifique 1991; N° 300: 37 – 41
- Buss d, Min R, Skyhar M, Galiat B, Warren R, Wickiewicz T: Nonoperative treatment of acute ACL injuries in a select group of patients. Am J Sports Med. 23, 2, 160-165, 1995.
- Donatelli R. Fisioterapia del hombro. Barcelona: ed. Jims, 1989; 40 –42 i 225 – 228
- Dubos JL., Messina. Étude électromyographique du couple popliteus semimembranosus et incidences kinésithérapiques. Annales de kinésithérapie 1996; 1 (23); 12 – 19
- Fournier C. Le test des pouces postural ou signe des pouces montants. Annales de kinésithérapie. 1993; 6 (20); 315 – 317.
- Gagey P. – M. La plate-forme de rééducation posturale. Annales de kinésithérapie 1993; 6 (20); 331-334
- Gratian Ch. Ballons et reeducation. En milieu de reeducation-readaptation. Kinesitherapie scientifique 1993; N° 329: 23-28 i 37- 45 Hervèou C, Mèssèan I : Technique de rééducation et d'éducation proprioceptive du genou et de la cheville "reprogrammation neuro-motice". Maloine S.A. Editeur. Paris.1981.
- Hodges PW, Richardson CA: Contraction of the abdominal muscles associated with movement of the lower limb. Physical Therapy 77:132-142,1997
- Hodges PW, Richardson CA: Feedforward contraction of transverses abdominis is not influenced by the direction of arm movement. Exp Brain Res 124:362-370,1997
- Hodges PW, Richardson CA: Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain. A motor control evaluation of transverses abdominis. Spine 21:2640-2650,1996
- Izard J.-P. Rééducation précoce après ligamento-plastie prothétique. Kinesitherapie scientifique 1991; N° 304: 27 – 29
- Jaeger J. H., Meyer-Fleck D. Protocoles de rééducation des entorses graves du genou opérées. Kinesitherapie scientifique 1991; N° 302: 53 – 55
- Jull GA, Ricahardson CA: Rehabilitation of active stabilisation of the lumbar spine. In: Twomey LT, Taylor JR (eds) Physical Therapy of the Lumbar Spine 2nd de. Churchill Livingstone ch 9p251-283,1994
- Laval I, Simon Ch, Ceyrac R. Ballon de rééducation et kinésithérapie du rachis. Kinesitherapiescientifique 1993; N° 324: 5 – 12
- Lephart S, Kocher M, Fu F: Propioception following anterior cruciate ligament reconstruction. Journal of Sports Rehabilitation 1: 188-196, 1992
- Lorza G: La reeducació propioceptiva en la prevenció y tratamiento de las lesiones en el baloncesto. Archivos de Medicina del Deporte, vol. XV, 68,1998, 517-521.
- Lorza G: Propiocepción. Técnica. Colección de monografías de medicina del deporte FEMEDE. Rehabilitación y deporte. 1991. 57-67.
- Marucchi C. Zamfirescu F. Weber B. L'optalmologiste et la posture. Annales de Kinésithérapie 1993; 6 (20); 319 – 324
- Mesure S. Organisation des stratégies sensori-motrices, ontogenèse et apprentissage. Annales de kinésithérapie 1996; 1 (23); 28 – 37
- Panjabi M 1992. The stabilizing system of the spine. Part I: Function, dysfunction adaptation and enhancement. Journal of Spinal Disorders 5:383-389,1992
- Pellissier J., Brun V., Simon L.- La rééducation proprioceptive. Masson, Paris, 1986.
- Philip J. Cognition et rééducation: d'une conception cybernétique du mouvement vers une conception cognitiviste. Annales de kinésithérapie 1998; 4 (25); 161 – 168
- Pochole M, Codine PH, Founau H. Reeducation des inestabilites des epaules operees et non operees. Annales de kinesitherapie 1991; 3 (18): 125 – 135
- Pool-Goudzwaard AL, Vleeming A, Stoeckart R, Snijders CJ, Mens JMA: Insufficient Lumbopelvic Stability: a clinical, anatomical and biomechanical approach to "a-specific" low back pain. ManualTherapy 3(1), 12-120,1998
- Richardson C, Toppenberg R, Jull G: An initial evaluation of eight abdominal exercises for their ability to provide stabilisation for the lumbar spine. Australian Journal of Physiotherapy 36(1):6-12,1990. R

- Richardson Ca, Jull GA, Toppenberg R, Comerford M: Techniques for active lumbar stabilisation for spinal protection: a pilot study. *Australian Journal of Physiotherapy* 38(2):105-122,1992
- Richardson Ca, Jull GA: Muscle control. What exercises would you prescribe? *Manual Therapy* 1:2-10,1995
- Scott M. Lephart, Freddie H. Fu. Proprioception and Neuromuscular Control in Joint Stability. *Human Kinetics*, 2000
- Solomonow M, Baratta R, D'Ambrosia R : The role of the hamstrings in the rehabilitation of the anterior cruciate ligament deficient knee in athletes. *Sports Med.* 7: 42-48, 1989.
- Solomonow M, Baratta R, Zhou B : The synergistic action of the ACL and thigh muscles in maintaining joint stability. *Sports Med.* 15: 207-213, 1987.
- Van Meerwijk G. Curso de postgraduados de fisioterapia. El cinturón escapular. Barcelona, maig1991
- Viel E. Garros J. -C. Rééducation du genou du sportif. *Annales de Kinésithérapie* 1991; 10 (18);509 – 512
- Viel E. Garros J.-C. Reprogrammation neuromotrice après lésion des ligaments croisés du genou. *Annales de Kinésithérapie* 1991; 10 (18); 513 – 515

TÈCNiques DE RELAXACIÓ

- Alexander, G. (1983). *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo.* Barcelona: Paidós.
- Bertherat, T. (1998). *La guarida del tigre. Antigimnasia para el dolor de espalda y las contracciones musculares.* Barcelona: Paidós.
- Brennan, R. (2001). *El manual de la técnica Alexander.* Barcelona: Paidotribo.
- Busquet, L. (1994). *Las cadenas musculares. Tomo I: El tronco y columna.* Barcelona: Paidotribo.
- Chiesa, A., Serreti A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress Management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine* 15(5), 593-600
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad.* Barcelona: Kairós.
- Dong, L. (2000). *Qi Gong. La vía del sosiego.* Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.* Barcelona: Kairós
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena.* Barcelona: Kairós
- Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar.* Lleida: Universitat de Lleida.
- Lagardera, F. (2009). *Ejercicio físico sostenible: una vía de conocimiento práctico hacia el bienestar y la felicidad.* *Citius, altius, Fortius*, 2(2), 71-100.
- Martín, A. (2008). *Con rumbo propio. Responder a situaciones de crisis.* Barcelona: Plataforma Editorial.
- Morone, N., Lynch, Ch., Greco, C., Tindle, H., Weiner, D. (2008). "I felt like a new person" The effects of mindfulness meditation on older adults with chronic pain: qualitative narrative analysis of diary entries. *The Journal of Pain*, 9, 841-849.
- Morone, N., Lynch, Ch., Greco, C., Tindle, H., Weiner, D. (2009). A mind-body program for older adults with chronic low back pain: results of a pilot study. *Pain Medicine*, 10(8), 1395-1407.
- Munné, A. (1997). *El amanecer del cuerpo.* Barcelona: Paidós.
- Munné, A. (1999). *La evidencia del cuerpo (2ª edición ed.).* Barcelona: Paidós.
- Munné, A. (2002). *La microgimnasia. Amar el cuerpo.* Barcelona: Paidotribo.
- Plews-ogan, M., Owens, J., Goodman, M., Wolfe, P., Schorling, J. (2005). A pilot study evaluating mindfulness-based stress reduction and massage for the management of chronic pain. *Gen Intern Med*, 20, 1136-1138.
- Pradhan, E., Baumgarten, M., Langeberg, P., Handwerker, B., Kaplan, A., Magyari, T., Hochberg, M., Berman, B. (2007). Effect of mindfulness-based stress reduction in rheumatoid arthritis patients. *Arthritis Care and Research*, 57(7), 1134-1142.
- Simón, V. (2007), Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 66/67, 5-30.
- Vishnivetz, B. (1994). *Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser:* Paidós