



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT

# FONAMENTS EN FISIOTERÀPIA ESPORTIVA

Any acadèmic 2013-14

## Informació general de l'assignatura

<b>Denominació</b>	FONAMENTS EN FISIOTERAPIA ESPORTIVA
<b>Codi</b>	102725
<b>Semestre d'impartició</b>	1r Q Avaluació Continuada
<b>Caràcter</b>	Optativa
<b>Nombre de crèdits ECTS</b>	6
<b>Crèdits teòrics</b>	0
<b>Crèdits pràctics</b>	0
<b>Departament/s</b>	Infermeria
<b>Informació important sobre tractament de dades</b>	Consulteu <a href="#">aquest enllaç</a> per a més informació.
<b>Horari de tutoria/lloc</b>	A convenir

Ricard Badia  
Xavier Peirau  
Guillermo Torres

## 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 una assignatura optativa de 6 ECTS amb l'objectiu d'entendre el rol de la fisioteràpia esportiva, les seves competències, les bases de tractament i prevenció, i les relacions amb altres professionals de l'àmbit

El fisioterapeuta esportiu és un perfil professional molt específic, que ha de dominar les funcions pròpies de la seva professió i entendre com adequar-les a les necessitats esportives del pacient.

Igualment s'introdueixen continguts de primers auxilis, d'obligat coneixement per a qualsevol professional de la salut que treballi a peu de pista.

### Recomanació del professorat

Coneixement anatòmic i biomecànic general del cos humà (i específicament de les zones que veurem amb les lesions esportives).

Es recomana venir a les classes havent fet un repàs de les estructures que es van a tractar aquella sessió.

Venir amb roba adequada per a sessions pràctiques (roba esportiva).

Pot ser necessari despullar-se, veniu preparats.

## Objectius acadèmics de l'assignatura

- Aplicar correctament primers auxilis
- Comprendre el rol del readaptador esportiu i la relació amb el fisioterapeuta esportiu
- Conèixer, seleccionar i aplicar correctament treballs preventius
- Seleccionar i justificar tractaments de fisioteràpia per a les lesions esportives més comuns.

## Competències

### Competències específiques de la Titulació

- Conèixer la readaptació funcional esportiva.
- Saber actuar en primers auxilis sobre el terreny.
- Identificar el tractament fisioterapèutic més adequat en els diferents processos d'alteració, prevenció i promoció de la salut en l'esport.
- Conèixer i aplicar els protocols de fisioteràpia esportiva en lesions més comuns. Filosofia de l'actuació esportiva.

### Competències transversals de la Titulació

- Comprendre el comportament interactiu de la persona en funció del gènere, grup o comunitat, dintre del seu context social i multicultural.
- 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.

- Establir una comunicació eficaç amb pacients, família, grups socials i companys i fomentar l'educació per a la salut.
- Treballar amb l'equip de professionals com unitat bàsica en la qual s'estructuren de forma uní o multidisciplinària i interdisciplinària els professionals i altre personal de les organitzacions assistencials.
- Realitzar les tasques de fisioteràpia 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

### UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: BASES DE LA LESIÓ ESPORTIVA

- Tema 1: Epidemiologia lesional esportiva
  - 1.1) Conceptes de lesió
  - 1.2) Registre d'informació
- Tema 2: Etiologia de la lesió esportiva
  - 2.1) Factors predisposants i mecanismes lesionals
  - 2.2) La prevenció de la lesió esportiva

### UNITAT DE PROGRAMACIÓ 2: LA REEDUCACIÓ FUNCIONAL ESPORTIVA

- Tema 4: Conseqüències i efectes de la lesió esportiva
  - 4.1) L'efecte de la immobilització sobre els teixits
  - 4.2) L'efecte de la immobilització sobre la condició física
- Tema 5: La Reeduació funcional esportiva
  - 5.1) Concepte i història de la RFE
  - 5.2) Fases de la RFE: LA immobilització i la mobilització
  - 5.3) Subfases de la Mobilització: Recuperació, readaptació, re-entrenament
  - 5.4) La programació de la RFE

### UNITAT DE PROGRAMACIÓ 3: LA PREVENCIÓ DE LESIONS

- Tema 6: Que és la prevenció?
  - 6.1) Tipus de prevenció
    - 6.1.1) Prevenció primària, secundària, terciària
    - 6.1.2) Prevenció per esport, per grup, per subjecte
- Tema 7: Mètodes generals de prevenció
  - 7.1) Treball excèntric
  - 7.2) CORE
  - 7.3) Desequilibris musculars

## 7.4) Correcció de patrons de moviment

### UNITAT DE PROGRAMACIÓ 4: LESIONS ESPORTIVES

- Tema 8: Lesions esportives (Epidemiologia, factors predisposants, mecanisme lesional, tractament rehabilitador, tractament preventiu)
  - 8.1) Tendó Aquil·les/ Soli
  - 8.2) Lligament lateral extern turmell
  - 8.3) Tendó rotulià/ pota d'ànec/ banda ilio-tibial
  - 8.4) Lligament encreuat anterior
  - 8.5) Bíceps femoral
  - 8.6) Dolor lumbar
  - 8.7) Pinçament espatlla
  - 8.8) Tendinitis colze (tenista/golfista)

### UNITAT DE PROGRAMACIÓ 5: BASES FISIOLÒGIQUES I PRINCIPIS DE L'ENTRENAMENT

- Tema 9: Bases fisiològiques de l'entrenament
  - 9.1) Via aeròbica, anaeròbica làctica, anaeròbica alàctica
  - 9.2) Treball de força resistència, potència i força màxima
- Tema 10: Principis de l'entrenament
  - 10.1) Individualització
  - 10.2) Sobrecàrrega
  - 10.3) Progressió
  - 10.4) Especificitat
  - 10.5) Reversibilitat
  - 10.6)...

### UNITAT DE PROGRAMACIÓ 6: PRIMERS AUXILIS

- Tema 11: Introducció
  - 11.1) Conceptes generals
  - 11.2) Normes bàsiques d'actuació
- Tema 12: Lesions de l'aparell locomotor
- Tema 13: Accidents Cardiocirculatoris
- Tema 14: Accidents Respiratoris

- Tema 15: Accidents Tèrmics

15.1) Hipertèrmies

15.2) Hipotèrmies

## Eixos metodològics de l'assignatura

L'assignatura es desenvoluparà amb classes presencials teòric-pràctiques per tal de treballar continguts i habilitats referents a aquestes àrees . Les diferents unitats es treballaran per classes magistrals, anàlisi d'articles científics, casos clínics teòric-pràctics i la realització i exposició d'un treball. L'objectiu és entendre i aplicar tècniques habituals en la fisioteràpia esportiva, saber planificar la rehabilitació de lesions habituals en el món de l'esport i entendre com combinar aquesta rehabilitació amb l'entrenament i/o la readaptació esportiva; també s'hauran de dominar els principis bàsics dels primers auxilis i conèixer els principis de l'entrenament esportiu.

Descripció:	Activitat	HTP (1) (Hores Minuts)	HTNP (2) (Hores Minuts)
Bases de la Lesió Esportiva	Lliçó magistral i classes participatives	6Hores	9Hores
La Reeduació Funcional Esportiva	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	6Hores	9Hores
La Prevenció de Lesions	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	15Hores	22'5Hores
Les Lesions Esportives	Seminari i debats Pràctiques d'aula	25Hores	37'5Hores
Bases Fisiològiques i Principis de l'Entrenament	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	3Hores	4'5Hores
Primers Auxilis	Seminari i debats Pràctiques d'aula	7Hores	10,5Hores

(1)HTP = Hores de Treball Presencial

(2)HTNP = Hores de Treball No Presencial

## Sistema d'avaluació

Objectius	Activitats d'Avaluació	Criteris	%	O/V (1)	I/G (2)	Observacions
Blocs 1-5	Examen Teòric		40	O	I	

Objectius	Activitats d'Avaluació	Criteris	%	O/V (1)	I/G (2)	Observacions
Blocs 1-5	Treball en Grup	Treball sobre una lesió específica	40	O	G	
Blocs 1-5	Seminaris	Intervenció i participació en les sessions	20	O/V	I	

(1)Obligatòria / Voluntària

(2)Individual / Grupal

### Alumnes presencials:

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

Per accedir a l'avaluació continua s'ha de tenir una assistència mínima d'un 80% a les classes (no hi ha possibilitat de justificació d'una absència major).

El treball en grup s'explicarà el primer dia de classe, incloent-hi el sistema d'avaluació.

Els seminaris constaran de la preparació i participació dels alumnes en les classes, tant teòriques com pràctiques.

En cas de no aconseguir la nota final mínima per aprovar l'assignatura, l'alumne haurà de recuperar l'activitat suspesa en segona convocatòria.

L'examen teòric que s'haurà de superar a la segona convocatòria, s'haurà d'aprovar amb una nota mínima de 5.

### Alumnes no presencials:

En el cas que algú no opti per l'avaluació continuada s'haurà de realitzar un examen teòric final, la nota del qual no podrà ser mai superior a 8,5, i que s'aprovarà amb una nota mínima de 5.

En cas de no superar l'examen, l'alumne tindrà la opció d'una segona convocatòria, que s'haurà d'aprovar amb una nota mínima de 5.

## Bibliografia i recursos d'informació

- Creu Roja Catalunya. Socorrisme : Tècniques de suport a l'atenció sanitària immediata. Barcelona. Pòrtico. 1997
- Cruz Roja. Urgencias: Enciclopedia práctica de primeros auxilios. Barcelona. Masson. 1986
- Jenkins J., Loscalzo J. Manual de medicina de urgencias. Salvat 1989.
- Hüter-Becker, A., Schewe, H., Heipertz, W. Fisiología y teoría del entrenamiento. Barcelona. Paidotribo. 2006
- Hohmann, A., Lames, M., Letzeier, M. Introducción a la ciencia del entrenamiento. Barcelona. Paidotribo.

2005

- García-Manso, J.M., Navarro, M., Ruiz, J.A. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos. 1996
- Peterson L., Renström P. Lesiones deportivas. Prevención y tratamiento. Barcelona. JIMS. 1988
- Ballesteros R. Traumatología y Medicina Deportiva 1 - Bases De La Medicina Del Deporte. Madrid. Paraninfo. 2002
- DJ, Caine C.G., Lindner K.J. Epidemiology of sports injuries. Estados Unidos. Human Kinetics, 1996.
- Sharmann S. Diagnóstico y tratamiento de las alteraciones de movimiento. Barcelona. Paidotribo. 2006
- McGill, S. Low Back Disorders. Estados Unidos. Human Kinetics 2007
- Mc Gill, S. Ultimate Back Fitness & Performance. Canada. BackFitPro. 2004
- Page, P., Frank, C. Assessment and treatment of muscle imbalance: The Janda Approach. Estados Unidos. Human Kinetics. 2010
- Boyle, M. Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. Estados Unidos. On Target Publications. 2010
- Verstegen, M., Williams, P. The Core Performance: The Revolutionary Workout Program to Transform Your Body & Your Life. Estados Unidos. 2005
- Izquierdo, M. Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Madrid. Médica Panamericana. 2008.