



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT **CINESITERAPIA**

Coordinació: TRINIDAD FERNÁNDEZ, MANUEL

Any acadèmic 2023-24

Informació general de l'assignatura

Denominació	CINESITERÀPIA			
Codi	102773			
Semestre d'impartició	1R Q(SEMESTRE) AVALUACIÓ CONTINUADA			
Caràcter	Grau/Màster	Curs	Caràcter	Modalitat
	Doble titulació: Grau en Nutrició Humana i Dietètica i Grau en Fisioteràpia	3	OBLIGATÒRIA	Presencial
Nombre de crèdits assignatura (ECTS)	6			
Tipus d'activitat, crèdits i grups	Tipus d'activitat	PRAULA		TEORIA
	Nombre de crèdits	3		3
	Nombre de grups	1		1
Coordinació	TRINIDAD FERNÁNDEZ, MANUEL			
Departament/s	INFERMERIA I FISIOTERÀPIA			
Informació important sobre tractament de dades	Consulteu aquest enllaç per a més informació.			

Professor/a (s/es)	Adreça electrònica professor/a (s/es)	Crèdits impartits pel professorat	Horari de tutoria/lloc
TRINIDAD FERNÁNDEZ, MANUEL	manuel.trinidad@udl.cat	6	

Informació complementària de l'assignatura

Recomanació del professorat:

Es recomanen coneixements d'anglès per poder desenvolupar les activitats de lectura crítica dels articles científics i/o programari específic.

Es recomana seguir les indicacions del professorat vers l'aula invertida amb la finalitat de portar la matèria al dia, aprofitar-la al màxim i poder desenvolupar les sessions presencials de forma autònoma i enriquidora.

Objectius acadèmics de l'assignatura

Establir les bases teòriques per a la comprensió de l'exercici terapèutic en l'àmbit de la professió del fisioterapeuta.

Conèixer les adaptacions i respostes fisiològiques provocades per l'exercici terapèutic.

Establir un procés de raonament clínic en cinesiteràpia activa.

Determinar, a partir del raonament clínic, quin tipus i dosificació d'exercici aplicar en cada etapa de la rehabilitació i patologia.

Conèixer i poder establir relacions entre cadascuna de les capacitats físiques.

Ser capaç de portar els coneixements teòrics a l'àmbit pràctic.

Promoure una actitud reflexiva de l'alumnat en relació a l'evidència científica actual, en el camp de l'exercici terapèutic i l'impacte en aquest àmbit clínic.

Competències

- Dissenyar el pla d'intervenció de fisioteràpia atenent a criteris d'adequació, validesa i eficiència.
- Dissenyar un programa d'exercicis personalitzat i adequat a cada patologia i/o etapa de rehabilitació.

Resultats d'aprenentatge:

1. Definir els objectius generals i específics per a l'aplicació del tractament fisioterapèutic.

2023-242. Dissenyar exercicis terapèutics per al tractament de patologies i lesions ortopèdiques, traumatològiques, reumatològiques i esportives.

3. Escollir els procediments i tècniques pròpies de la fisioteràpia que siguin més adequats segons la patologia presentada.

4. Analitzar críticament les situacions clíniques per desenvolupar un bon pla d'intervenció atenent a criteris d'adequació, validesa i eficiència.

5. Preparar l'entorn en què es duran a terme les sessions de Fisioteràpia perquè s'adapti a les necessitats del pacient.

6. Adquirir coneixements i habilitats per a la correcta prescripció i realització de l'exercici terapèutic.

Competències generals de la Titulació:

- Comunicar-se de manera efectiva i clara, tant de forma oral com escrita, amb els usuaris del sistema sanitari així com amb altres professionals.

- Saber treballar en equips professionals com a unitat bàsica en què s'estructuren de forma uni o multidisciplinària i interdisciplinària els professionals i altre personal de les organitzacions assistencials.

- Incorporar els principis ètics i legals de la professió a la pràctica professional, així com integrar els aspectes socials i comunitaris en la presa de decisions.

Competències transversals de la Titulació:

- Correcció en l'expressió oral i escrita.
- Domini d'una llengua estrangera.
- Capacitat d'aplicar els coneixements en la pràctica.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Planificació i gestió del temps.
- Habilitats de gestió de la informació.
- Capacitat de crítica i d'autocrítica.
- Capacitat per generar noves idees.

Continguts fonamentals de l'assignatura

BLOC 1. Introducció: Exercici terapèutic en Fisioteràpia

1. Conceptualització. Activitat física i exercici terapèutic relacionat amb la salut.
2. Cinesiteràpia activa.
3. Introducció a l'exercici terapèutic en Fisioteràpia
4. Concepte de càrrega i els seus components
5. Adaptació i tipus d'adaptació
6. Principis generals de l'entrenament i l'aplicació en l'àmbit terapèutic
7. Les capacitats físiques

BLOC 2. Aplicació i valoració de l'exercici terapèutic.

1. Disseny d'un programa i mètodes d'intervenció
2. Sistemes de valoració i registre del seguiment
3. Anàlisi i aplicació d'intervencions integratives: Patocinemàtica d'extremitat inferior

BLOC 3. Respostes i adaptacions dels sistemes i teixits a l'exercici terapèutic

1. Exercici terapèutic en les adaptacions de l'aparell locomotor i patologies múscul-esquelètiques
1. Facilitació Neuromuscular propioceptiva Extremitat superior
- 2023-242. Facilitació Neuromuscular propioceptiva Extremitat inferior
3. Anàlisi de la marxa
2. Exercici terapèutic en patologia cardiovascular
3. Exercici terapèutic en patologia metabòlica
4. Exercici terapèutic en patologies respiratòries i les seves adaptacions
5. Exercici terapèutic en altres contextos

BLOC 4. L'ús dels equipaments d'acondicionament físic. Pràctica a instal·lacions esportives

1. L'exercici actiu
1. Denominació
2. Propietats. Variacions.
3. Tipus de Resistència i ús del material
4. Pautes en l'execució de l'exercici actiu
2. Aplicacions de l'exercici actiu
1. Tronc: Zona cervical i cintura abdominal
2. Extremitats superiors
3. Extremitats inferior

Eixos metodològics de l'assignatura

Descripció:	Activitat (1)	HTP (2) (Hores Minuts)	HTNP (3) (Hores Minuts)
BLOC 1: Introducció: Exercici terapèutic en Fisioteràpia	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	7 Hores	11 Hores
BLOC 2. Aplicació i valoració de l'exercici terapèutic	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	27 Hores	41 Hores

BLOC 3. Respostes i adaptacions dels sistemes i teixits a l'exercici terapèutic	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	16 Hores	24 Hores
BLOC 4. L'ús dels equipaments d'acondicionament físic	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques instal·lacions esportives	10 Hores	15 Hores

(1) Metodologies docents: Lliçó magistral, Aprenentatge basat en problemes, Aula inversa, Debats estudi i pensament crític, Estudi de casos clínics, Lectures, Pràctiques d'aula i exposició d'esdeveniments, Seminari, Treballs, Altres

(2) HTP = Hores de Treball Presencial

(3) HTNP = Hores de Treball No Presencial

Pla de desenvolupament de l'assignatura

Activitats formatives

Classe magistral (60%)

Pràctiques d'aula (20%)

Seminaris (20%)

Comunicació alumnat-professorat

El campus virtual de l'assignatura és l'espai bàsic de comunicació entre professorat i alumnat i cal saber-ne fer bon ús. La UdL us té assignats un correu d'alumne a cada un/a de vosaltres sota el domini udl.cat. És el correu que s'emprarà per posar-se en contacte amb vosaltres ja sigui a través del campus virtual o redirigit a la vostra safata personal (cal modificar-ho manualment, i us ho recomanem), per aquest motiu és necessari obrir-lo regularment. Recordeu que en les relacions amb la universitat i l'alumnat es farà servir sempre el correu corporatiu i no s'acceptaran els correus personals.

Les sessions podrien ser enregistrades, per aquest motiu la Universitat de Lleida (UdL) informa que, amb finalitats docents, registrarà imatges que identifiquin l'estudiantat i altres persones que participen en les activitats acadèmiques. El responsable del tractament d'aquestes imatges és la UdL (dades de contacte del representant: Secretaria General. Plaça de Víctor Siurana, 1, 25003 Lleida, sg@udl.cat; dades de contacte del delegat de protecció de dades: dpd@udl.cat). Aquestes imatges només s'utilitzen per impartir docència, avaluar els coneixements de l'assignatura i per a projectes de millora docent. L'ús de les imatges respon a l'obligació legal de la UdL d'impartir i millorar la docència universitària, d'acord amb la Llei orgànica 6/2001, de 21 de desembre, d'universitats. Les imatges, un cop enregistrades, es conserven com a mínim mentre no prescriguin les corresponents accions i reclamacions contra l'avaluació aprovada pel professorat. Es destrueixen en els termes i condicions previstes en la normativa sobre conservació i eliminació dels documents administratius de la UdL, i les taules d'avaluació documental aprovades per la Generalitat de Catalunya (<http://www.udl.cat/ca/serveis/arxiu/>). La UdL no comunicarà mai aquestes dades a tercers, llevats dels casos estrictament previstos en la Llei. Les persones interessades poden accedir a les seves imatges; sol·licitar-ne la rectificació, supressió o portabilitat; oposar-se al tractament i sol·licitar-ne la limitació, mitjançant escrit tramès a l'adreça dpd@udl.cat <<mailto:dpd@udl.cat>>. També poden presentar una reclamació adreçada a l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades, mitjançant la seu electrònica de l'Autoritat (<https://seu.apd.cat>) o per mitjans no electrònics.

Sistema d'avaluació

OBJECTIUS	ACTIVITATS	CRITERIS	%	O/V	I/G	Obser.
-----------	------------	----------	---	-----	-----	--------

MÒDULS 1-4	Exàmen Teòric	Domina els continguts de l'assignatura (Test 40 preguntes + 4 curtes)	50	O	I	
MÒDULS 1-4	Treball en grup	Domina i sap aplicar els continguts	40 (25+15)	O	G	
MÒDULS 1-4	Activitats d'aula i participació activa	Domina i sap aplicar els continguts	10	O	I	

L'avaluació d'aquesta assignatura serà continuada i per tant si la mitjana ponderada de totes les notes dona aprovat (5), llavors l'assignatura s'haurà superat. El càlcul d'aquesta mitjana només es farà en el cas que s'arribi al valor numèric de "5" a la nota de l'examen teòric i a la nota final del treball grupal (mitjana de les parts corresponents).

En el cas que algú no opti o no pugui optar a l'avaluació continuada per motius justificats (revisar normativa) i, per aquells/es alumnes que no superin l'assignatura segons els criteris establerts s'haurà de realitzar un examen final de tots els blocs. Superant-se positivament amb una nota mínima de 5. Per poder optar a aquest tipus d'avaluació, l'alumne s'haurà de regir per la normativa UdL vigent sobre l'avaluació única (Més informació).

L'examen teòric que es realitzarà al final de l'assignatura constarà de 40 preguntes tipus test (amb 4 possibles respostes, de les quals sols una serà la correcta, amb una penalització de 0'25 per error) i quatre preguntes curtes de redactar. Les 40 preguntes tipus test equivaldran al 60% de la nota d'aquest examen; les 4 preguntes curtes equivaldran al 40% restant.

L'examen teòric de recuperació constarà de 40 preguntes tipus test (de 4 possibles respostes, de les quals sols una sera la correcta, amb una penalització de 0'25 per error) i quatre preguntes curtes de redactar. Les 40 preguntes tipus test equivaldran al 60% de la nota d'aquest examen; les 4 preguntes curtes equivaldran al 40% restant. Aquells/es alumnes que optin per l'avaluació alternativa realitzaran un examen de 50 preguntes tipus test i 4 preguntes curtes, que equivaldran als mateixos percentatges esmenats anteriorment. Qualsevol material emprat a classe ja sigui amb una metodologia emprada presencialment, tant per professorat com per alumnat, o amb aula inversa és susceptible d'entrar com a matèria d'examen.

Pel que respecta a l'assistència, aquesta assignatura no comptabilitzarà l'assistència a l'aula, apostant per l'autonomia i independència de l'alumnat.

En quan al treball grupal (2-3 persones), cada grup realitzarà un treball. La finalitat del treball és la de dissenyar i portar a terme una intervenció d'exercici terapèutic en un supòsit pràctic contextualitzat en una patologia o lesió musculoesquelètica que es concretarà a classe. El treball consistirà en una primera part on es contextualitzarà per part de l'alumnat la patologia corresponent mitjançant i una planificació terapèutica aplicant tots els continguts apresos durant l'assignatura a través de noves tecnologies (podcasts, infografies, vídeos divulgatius). S'avaluarà la idoneïtat de la planificació en la patologia escollida, el suport en l'evidència científica i la qualitat comunicadora audiovisual amb el contingut inclòs. La segona part del treball, es realitzarà de manera presencial i pràctica, on un

membre aleatori de cada grup de treball, haurà de defensar el cas pràctic en una simulació de pacient real. S'avaluarà la comunicació, el contingut de la defensa i l'execució de la intervenció.

Pel que fa a les activitats d'aula i participació activa, els alumnes hauran de lliurar a través del campus virtual després de finalitzar la pràctica (seminari) un document/entregable amb el treball realitzat proposat a cada pràctica i realitzat a la mateixa.

Per qualsevol tipus d'absència, en un període avaluatiu o que requereixi presencialitat, haurà d'estar correctament justificada. Els motius pels quals es considera que la falta és justificada, seran els mateixos que els enunciats a la Normativa de l'Avaluació i la qualificació de la docència als graus i màsters a la UdL per no assistir a les proves d'avaluació programades a la guia docent o a la web de la titulació. Les situacions derivades de problemes de salut greus, personals o familiars (correctament justificades seguint la normativa), es permetrà a l'estudiant canviar de dia i recuperar l'activitat o prova avaluativa durant la setmana, sempre que sigui possible. Les sol·licituds de justificació d'absències que comportin la incompareixença a una prova d'avaluació hauran de ser presentades el mateix dia de l'absència. De forma general a l'estudiant únicament se li justificarà l'absència, però no la manca de compliment dels seus compromisos acadèmics.

Sistemes d'avaluació

1. Examen teòric (50%)
2. Treball en grup (40%)
3. Activitats d'aula i participació activa (10%)

Bibliografia i recursos d'informació

General:

Freese J. Fitness Terapéutico: Criterios para la recuperación de lesiones. Primera edición. Barcelona. Editorial Paidotribo. 2006

Hall MC & Brody LT. Ejercicio terapéutico: Recuperación funcional. Primera edición. Barcelona Editorial Paidotribo. 2006

Kapandji IA. Cuadernos de fisiología articular. Tomo 1. Miembro superior. Barcelona. Masson. Masson

Kapandji IA. Cuadernos de fisiología articular. Tomo 2. Miembro inferior. Barcelona. Masson. Masson

Kapandji IA. Cuadernos de fisiología articular. Tomo 3. Tronco y raquis. Barcelona. Masson. Masson

Kisner C & Colby LA. Ejercicio terapéutico: Fundamentos y técnicas. Primera edición. Barcelona. Editorial Paidotribo. 2005

Leal L, Martínez D, Sieso E. Fundamentos de la mecánica del ejercicio. Primera edición. Barcelona. Resistance Institute. 2012

McAtee R, Charland J. Estiramientos Facilitados. Estiramientos y fortalecimiento con facilitación neuromuscular propioceptiva. Barcelona. Editorial Paidotribo. 2000

Neumann D. Cinesiología del sistema musculoesquelético. Fundamentos para la rehabilitación. 3ª edición. Padova, Piccin. 2022

Riebe D, Ehrman JK, Liguori G, Magal M. American College of Sports Medicine: Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Tenth Edition. Philadelphia, PA. Wolters Kluwer Health. 2018