



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT
**MÈTODES ESPECÍFICS DE
INTERVENCIÓ EN
FISIOTERÀPIA 2**

Coordinació: BRAVO NAVARRO, MARIA CRISTINA

Any acadèmic 2023-24

Informació general de l'assignatura

Denominació	MÈTODES ESPECÍFICS DE INTERVENCIÓ EN FISIOTERÀPIA 2			
Codi	102778			
Semestre d'impartició	2N 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		
	Nombre de crèdits	6		
	Nombre de grups	1		
Coordinació	BRAVO NAVARRO, MARIA CRISTINA			
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
BRAVO NAVARRO, MARIA CRISTINA	cristina.bravo@udl.cat	3	
LOPEZ PEREZ, MARIA TERESA	maite.lopez@udl.cat	3	

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.

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:

- Estructura 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 múscul 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 múscul 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 específiques de la Titulació:

CE2 Conèixer i comprendre les ciències, els models, les tècniques i els instruments sobre els quals es fonamenta, articula i desenvolupa la fisioteràpia.

Resultats d'aprenentatge:

2.1 Comprendre les teories generals, bàsiques i pròpies de la Fisioteràpia.

2.2 Definir el concepte de Fisioteràpia i la seva evolució al llarg de la història

2.3 Citar les aptituds bàsiques que caracteritzen la figura del fisioterapeuta.

2.8 Explicar i descriure els factors que influeixen en l'aplicació dels agents físics propis de la fisioteràpia.

2.9 Descriure el context administratiu en què s'emmarca la fisioteràpia i de les diferents formes que adopta la gestió sanitària i l'atenció sanitària a Espanya i a la Comunitat.

2.12 Utilitzar les tècniques bàsiques d'investigació científica en fisioteràpia

CE3 Conèixer i comprendre els mètodes, procediments i actuacions fisioterapèutiques, encaminats tant a la terapèutica pròpiament dita a aplicar a la clínica per a la preeducació o recuperació funcional, com a la realització d'activitats dirigides a la promoció i manteniment de la salut.

Resultats d'aprenentatge:

3.1 Exposar els fonaments teòrics sobre els quals es basen els diferents mètodes i procediments fisioterapèutics

3.2 Reconèixer els procediments generals i específics propis de la Fisioteràpia.

3.3 Comprendre i aplicar els agents físics com base de la terapèutica en fisioteràpia.

3.5 Citar els mitjans per afavorir la participació de l'usuari i la família en el procés de recuperació

CE5 Valorar l'estat funcional del pacient, considerant els aspectes físics, psicològics i socials.

Resultats d'aprenentatge:

5.1 Aplicar els procediments de valoració i recollida sistemàtica de la informació rellevant relacionada amb les necessitats dels pacients, considerant des d'una visió global i objectiva, els aspectes físics, psicològics i socials

CE6 Valoració diagnòstica de cures de fisioteràpia segons les normes i amb els instruments de validació reconeguts internacionalment.

Resultats d'aprenentatge:

6.1 Distingir les diferents tècniques diagnòstiques en les patologies dels diferents aparells i sistemes.

CE8 Executar, dirigir i coordinar el pla d'intervenció de fisioteràpia, utilitzant les eines terapèutiques pròpies i atenent a la individualitat de l'usuari.

Resultats d'aprenentatge:

8.1 Realitzar les tècniques específiques de tractament fisioteràpic en el pacient, segons les diferents patologies, i aplicar els procediments d'intervenció sobre el mateix i sobre el seu entorn.

CE10 Elaborar l'informe d'alta de les cures de fisioteràpia una vegada coberts els objectius proposats.

Resultats d'aprenentatge:

10.1 Registrar eficaç i adequadament una història clínica de fisioteràpia completa amb tota la informació des de la recepció del pacient fins l'informe d'alta de fisioteràpia

10.2 Elaborar un informe d'alta atenent al compliment dels objectius marcats i l'adequada evolució del pacient.

CE11 Proporcionar una atenció de fisioteràpia eficaç, atorgant una assistència integral als pacients.

Resultats d'aprenentatge:

11.1 Utilitzar i incorporar els principis ètics i legals de la professió en l'atenció fisioteràpica

11.2 Aplicar els mecanismes de garantia de qualitat en la pràctica de la fisioteràpia, segons criteris reconeguts i validats.

11.4 Identificar la importància de registrar diàriament l'aplicació de Fisioteràpia, l'evolució i els incidents de la mateixa

11.5 Orientar les activitats i manera d'actuació en relació a cada pacient, oferint un tracte personal i individualitzat

11.6 Demostrar habilitats de comunicació i emprar el tracte adequat amb els pacients, tenint en compte les seves característiques biopsicosocials.

11.7 Demostrar habilitat en un context professional, ètic i legal del professional, reconeixent i responent a dilemes i temes ètics en la pràctica diària

CE12 Intervenir en els àmbits de promoció, prevenció, protecció i recuperació de la salut.

Resultats d'aprenentatge:

12.1 Identificar i descriure els principis bàsics de prevenció, així com els diferents tractaments mèdics i quirúrgics aplicables a cada tipus de patologia.

12.3 Promoure mitjançant l'educació per a la salut hàbits de vida saludables basats en actuacions de fisioteràpia

CE13 Participar en l'elaboració de protocols assistencials de fisioteràpia basada en l'evidència científica, fomentant activitats professionals que dinamitzin la investigació en fisioteràpia.

Resultats d'aprenentatge:

13.1 Incorporar la investigació científica i la pràctica basada en l'evidència com a cultura professional així com establir línies de recerca en l'àmbit de les competències de la professió.

13.2 Utilitzar el mètode científic a través de programes d'investigació bàsica i aplicada.

13.4 Identificar i utilitzar les possibilitats que ofereixen les noves tecnologies en el maneig i tractament quantitatiu de la informació.

13.5 Descriure i analitzar els protocols assistencials de fisioteràpia basada en l'evidència, aplicats a les diferents branques de la mateixa.

13.7 Establir protocols d'assistència de Fisioteràpia basats en la pràctica per evidència científica i fomentar totes aquelles activitats professionals que comparteixen la dinamització de la recerca en Fisioteràpia.

CE15 Comprendre la importància d'actualitzar els coneixements, habilitats, destreses i actituds que integren les competències professionals del fisioterapeuta.

Resultats d'aprenentatge:

15.1 Fomentar l'actualització i reciclatge dels coneixements, habilitats i actituds fonamentals de les competències professionals, mitjançant un procés de formació permanent.

15.2 Entendre, seleccionar i defensar nous dissenys d'investigació i mètodes apropiats per a la fisioteràpia.

15.3 Interpretar, analitzar, sintetitzar i criticar les troballes d'investigació relacionats amb la fisioteràpia i futures línies d'expansió.

15.4 Valorar la necessitat d'investigar i buscar publicacions relacionades amb la fisioteràpia i formular preguntes de recerca rellevants.

15.5 Demostrar habilitats en la pròpia recerca, l'examen crític i la integració de la literatura científica i altra informació rellevant

CE16 Adquirir habilitats de gestió clínica que incloguin l'ús eficient dels recursos sanitaris i desenvolupar activitats de planificació, gestió i control en les unitats assistencials on es presti atenció en fisioteràpia i la seva relació amb altres serveis sanitaris.

Resultats d'aprenentatge:

16.1 Identificar els elements bàsics de gestió dels serveis de la professió.

16.2 Descriure l'estructura organitzativa i la gestió dels sistemes de salut pública. 16.6 Identificar els requisits d'autorització administrativa d'instal·lació i de funcionament dels centres sanitaris així com les diferents eines de gestió.

COMPETÈNCIES GENERALS

CG1 Comunicar-se de manera efectiva i clara, tant de forma oral com escrita, amb els usuaris del sistema sanitari així com amb altres professionals

CG2 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.

CG3 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.

CT1 Correcció en l'expressió oral escrita.

CT2 Domini d'una llengua estrangera.

CT3 Domini de les TIC

CT4 Respecte als drets fonamentals d'igualtat entre homes i dones, a la promoció dels Drets Humans i als valors propis d'una cultura de pau i de valors democràtics.

Competències estratègiques de la Universitat:

CEUdL1 Adequada comprensió i expressió oral i escrita del català i del castellà;

CEUdL2 Domini significatiu d'una llengua estrangera, especialment de l'anglès;

CEUdL3 Capacitació en l'ús de les noves tecnologies i de les tecnologies de la informació i la comunicació;

CEUdL4 Coneixements bàsics d'emprenedoria i dels entorns professionals;

CEUdL5 Nocions essencials del pensament científic.

Continguts fonamentals de l'assignatura

BLOC 1. Fisioteràpia Teràpia Manual

- Orígens i Història de la Tècnica
- Accions i Efectes de la Tècnica
- Indicacions i Contraindicacions
- Neurofisiologia aplicada a la manipulació articular.
- Repàs dels coneixements relacionats amb la biomecànica articular
- Plantejament de disfuncions osteopàtiques amb les seves pertinents valoracions i tests ortopèdics.
- Elecció i realització de la corresponent tècnica
- Teràpia manual dels membres inferiors.
- Teràpia manual dels membres superiors.
- Plantejament de casos clínics desenvolupats mitjançant una cadena lesional.

BLOC 2. Cadenes Musculars

- Història dels diferents mètodes de Cadenes Musculars
- Principis d'aplicació
- Diferències segons els mètodes de treball global
- Aplicació a casos clínics

- CONCEPTE DE CADENA MUSCULAR

Que son les cadenes musculars

Historia sobre les cadenes musculars (Origen, evolució i evidència actual)

Altres conceptes (Biotensegritat, "Fasciaintegritat", Cadenes miofascials)

- CADENES MUSCULARS PROPOSADES PER MEZIERES

Anàlisi Anatòmic

Mètode Meziere i la influència a altres mètodes

- EVOLUCIÓ CONCEPTE DE CADENES MUSCULARS

Philippe Emmanuel Souchart (RPG: Reeduació Postural Global)

Leopold Busquet (Mètode Busquet)

Struyf-Campignon (GSD: Godelieve Denys-Struyf)

Thomas W. Meyers (Anatomy Trains)

- VALORACIÓ I TRACTAMENT

Valoració i tractament a través dels diversos mètodes de cadenes musculars

- TEORICO-PRÁCTICA

-ALTRES APLICACIONS

Bases del exercici terapèutic en relació a les cadenes musculars

Tècniques Miofascials (FOAM ROLLER I PILOTA).

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. Es plantejaran casos clínics per tal de 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.

Pla de desenvolupament de l'assignatura

Descripció:	Activitat (1)	HTP (2) (Hores Minuts)	HTNP (3) (Hores Minuts)
Presentació de l'assignatura i del professorat	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	2Hores	0Hores
	Seminari i debats Pràctiques d'aula		
Fisioteràpia manual	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores

Fisioteràpia manual	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Fisioteràpia manual	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Cadenes Musculars	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Cadenes Musculars	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Cadenes Musculars	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Cadenes Musculars	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Cadenes Musculars	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Cadenes Musculars	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Cadenes Musculars	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Cadenes Musculars	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Cadenes Musculars	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Cadenes Musculars	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Cadenes Musculars	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Cadenes Musculars	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
Cadenes Musculars	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores

Cadenes Musculars	Seminari i debats Pràctiques d'aula	4 Hores	6 Hores
-------------------	--	---------	---------

(2)HTP = Hores de Treball Presencial

(3)HTNP = Hores de Treball No Presencial

Activitats formatives

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

Sistema d'avaluació

L'avaluació de l'aprenentatge es farà de la següent manera:

1. **AVALUACIÓ CONTINUADA:** La nota final de l'assignatura estarà formada per 4 activitats d'avaluació:
 - **EXAMEN TEORIA:** Els coneixements teòrics i pràctics de l'assignatura, incloent els continguts seminaris i competències transversals, seran avaluats mitjançant 1 **examen teòric** que contarà **30% de la nota final**. L'examen comptarà amb 25 preguntes tipus test, de 4 opcions possibles de les quals només una correcta. Cada 3 preguntes incorrectes, resta una correcta.
 - **EXAMEN PRÀCTIC:** Els coneixements pràctics de l'assignatura, incloent els continguts dels seminaris, competències transversals, seran avaluats mitjançant 1 **examen oral** contarà **30% de la nota final**. Aquest examen inclou 6 preguntes curtes. El procediment de l'avaluació s'adequarà a la normativa de la UdL i en concret de la FIF, Aquest examen serà supervisat per dos professors de l'assignatura o serà gravat, per poder realitzar revisions si fos necessari.
 - **TREBALL GRUPAL:** Aquest treball consistirà en l'elaboració d'una recerca sobre evidència en cadenes musculars, aquest treball s'haurà de presentar oralment a classe, Aquesta activitat comptarà **20% de la nota final** de l'assignatura. Durant l'exposició es faran preguntes grupals i el professor avaluarà la qualitat de la presentació i les respostes obtingudes.
 - **TREBALL PARTICIPATIU:** es valorarà el treball participatiu a classe mitjançant una rúbrica que l'alumne coneixerà prèviament. Aquesta valoració la es farà a la part de terapia manual i la participació activa a classe i es durà a terme a les pràctiques a classe. Aquesta activitat comptarà **20% de la nota final**.

La puntuació final sortirà **de les 4 notes, mitjana segons el seu pes percentual en l'assignatura**, tot i que per poder fer les mitjanes percentuals cal haver obtingut , **a nivell individual, com a mínim un 50% de la nota en els exàmens teòrics i un 50% en l'examen pràctic.**

La puntuació final sortirà de la suma de les 4 notes de les proves avaluatives, i aquesta haurà de ser igual o superior al 50% de la puntuació màxima.

1. AVALUACIÓ EN 2ª CONVOCATÒRIA

Està programada després de la primera convocatòria. Només poden optar a presentar-se els alumnes amb alguna de les activitats avaluatives suspeses que pesin el 30% de la nota final. Només es podrà presentar a la part suspesa. En el cas de suspendre l'exàmen pràctic queda suspesa l'assignatura sencera i l'alumne haurà de matricular-se i cursar l'assignatura completa al següent any. En aquest cas no es possible guardar cap nota dels exàmens parcials per altres matriculacions.

Avaluació única:

Aquells alumnes que el sol·liciten, en els terminis corresponents, podran optar per l'Avaluació única. Aquesta Avaluació serà mitjançant l'assistència als exàmens teòric i pràctic en la primera convocatòria, en les dates oficials destinades als mateixos, i amb les mateixes normes de puntuació indicades per a la resta dels alumnes

Bibliografia i recursos d'informació

General:

FISIOTERÀPIA MANUAL

- Tratado de osteopatía. Autor: Ricard, Salle?. Editorial: Panamericana.
- La filosofía y principios mecánicos de la osteopatía. Autor: Still. Edición propia EOM.
- Principios y práctica de la medicina manual. Autor: Greenman. Editorial: Panamericana.
- Fundamentos de medicina osteopática. Autor: AOA. Editorial: Panamericana.
- Osteopatía, modelos de diagnóstico, tratamiento y práctica. Autor: Parsons. Editorial: Elsevier.
- Grieve. Terapia manual contemporánea. Autor: Boyling. Editorial: Elsevier.
- Bases fisiológicas de la terapia manual y osteopatía. Autor: Bienfait. Editorial: Paidotribo.
- Bases elementales. Técnicas de la terapia manual y la osteopatía. Autor: Bienfait. Editorial: Paidotribo.
- Philosophy of Osteopathy. Autor: A. T. Still.
- Tratamiento osteopático de las algias de origen cervical. Autor: Ricard. Editorial: Panamericana.
- Tratamiento osteopático de las algias del raquis torácico. Autor: Ricard. Editorial: Panamericana.
- Tratamiento osteopático de las algias lumbosaculares. Autor: Ricard. Editorial: Panamericana.
- Colección de medicina osteopática. Autor: Ricard. Editorial: EOM internacional.
- Miembro superior: 1. Hombro y cintura escapular, 2. Codo, 3. Muñeca y mano. o Miembro Inferior: 1. Pie y tobillo, 2. Rodilla, 3. Cadera
- Manipulaciones de los nervios periféricos. Autor: Barral, Croibier. Editorial: Elsevier.
- La osteopatía práctica. Autor: Cloet. Editorial: Paidotribo.
- Manipulación Vertebral. Autor: Maitland. Editorial: Elsevier.
- Manipulación Periférica. Autor: Maitland. Editorial: Elsevier.

TÈCNiques DE CONSCIÈNCIA CORPORAL

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.

Morone, N., Rollman, B., Moore, Ch., Li Qin., Weiner, D. (2007). Mind-body interventions for chronic pain in older adults: a structural review. *Pain Medicine*, 8(4), 359-375.

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., Handwerger, 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

CADENES MUSCULARS