

## FISIOTERÀPIA DE L'ESPORT I – FONAMENTS BÀSICS DE TEORIA DE L'ENTRENAMENT

### Dades generals

- **Descripció:** Conèixer les principals lesions esportives. Abordar distints tipus de lesions esportives des-d'una perspectiva terapèutica i activa, convidant al alumne a llegir i investigar sobre la literatura científica mes actual en el dia a dia de la fisioteràpia esportiva. Conèixer les diferents fases de la lesió.
- **Crèdits ECTS:** 3 Optativa
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Gens (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Si (30%)
- **Durada:** Semestral (2n Semestre)
- **Curs:** 3r
- **Professorat:** JAUME GUERRA SÁNCHEZ

### Competències

#### Competències específiques:

A10- Analitzar els factors que intervenen en el treball en equip i en situacions de lideratge.

A12- Identificar els canvis estructurals, fisiològics, funcionals i de conducta que es produeixen com a conseqüència de la intervenció de la fisioteràpia (Treball actiu)

A15- Utilitzar les metodologies d'investigació i d'avaluació que permeten la integració de perspectives teòriques i experiències d'investigació en el disseny i implantació d'una fisioteràpia efectiva.

A33- Relacionar-se de forma efectiva amb tot l'equip pluridisciplinar. Això inclou establir els objectius de fisioteràpia en l'equip, recollir, escoltar i valorar les reflexions de la resta de l'equip pluridisciplinar sobre les seves actuacions, acceptar i respectar la diversitat de criteris de la resta dels membres de l'equip, reconèixer les competències, habilitats i coneixements de la resta dels professionals sanitaris, participar i integrar-se en els treballs de l'equip en els seus vessants científiques i professionals, així com de relació amb els familiars, grups d'interès i institucions, fer de la comunicació i el respecte als professionals les eines per superar els conflictes interprofessionals i de competències.

A35- Incorporar la investigació científica i la pràctica basada en l'evidència com a cultura professional. Això inclou establir línies de recerca en l'àmbit de les competències de la professió i difondre-les en el grup de recerca, participar en el grup de recerca de l'entorn, difondre els treballs de recerca i les conclusions en la comunitat científica i professional, establir protocols assistencials de fisioteràpia basats en la pràctica per l'evidència científica, fomentar totes aquelles activitats professionals que comportin la dinamització de la recerca en fisioteràpia.

#### Competències transversals:

B1- Aprendre a aprendre.

B2- Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

B5- Treballar en equip de forma col·laborativa i responsabilitat compartida en un equip de caràcter interdisciplinari mostrant habilitats en les relacions interpersonals.

B10- Desenvolupar la capacitat per a organitzar i dirigir equips de treball de manera efectiva i eficient.

#### Competències nuclears:

- C1- Utilitzar de forma avançada les tecnologies de la informació i la comunicació.
- C2- Gestionar la informació i el coneixement.
- C3- Expressar-se correctament de manera oral i escrita en una de les dos llengües oficials de la URV
- C4- Comprometre's amb l'ètica i la responsabilitat social com a ciutadà i com a professional.

## Resultats d'aprenentatge

---

1. Conèixer la nomenclatura anatòmica i les generalitats de l'àrea de coneixement.
2. Conèixer les principals capacitats físiques
3. Conèixer els principals mitjans i mètodes treball actiu en fisioteràpia.
4. Analitzar els diferents models de programació
5. Analitzar i descriure els factors de risc de lesions
6. Analitzar i executar mètodes de valoració en la recuperació del esportista.
7. Crear tasques de treball actiu en el seguiment de la lesió.
8. Aplicar els recursos adquirits en les diferents àrees.

## Continguts

---

### Tema 1.- Introducció

- Contextualització bàsica: readaptació, rehabilitació, entrenament, tractament.
- Actualitat de la fisioteràpia esportiva
- Equip Multidisciplinari

### Tema 2.- Lesions en camp esportiu

- Primera atenció al esportista, valoració
- Primers auxilis.

### Tema 3.- Epidemiologia de lesions esportives

### Tema 4.- Programes de prevenció (realitat actual)

### Tema 5. Importància del treball de força

- Treballa excèntric
- Control neuromuscular
- Estabilitat lumbo-pèlvica

### Tema 5. Lesió esportiva

- Recuperació
- Readaptació

### Tema 6. Lesió muscular

- Bases conceptuals
- Fisiopatologia de les lesions musculars
- Classificació
- Procés de regeneració i cicatrització
- Diagnòstic i valoració.
- Pautes de tractament (quàdriceps – m.isquiosural – tríceps sural)
- Reeducació funcional esportiva
- Criteris alta fisioteràpia

### Tema 6.- Lesió tendinosa

- Bases conceptuals
- Fisiopatologia de les tendinopaties
- Classificació

- Diagnòstic i valoració
- Pautes de tractament ( rotulà, aquiles, supraespínòs )
- Reeduació funcional esportiva
- Criteris alta fisioteràpia.

#### Tema 7.- Lesió articular

- Lesió lligament creuat anterior
  - Bases conceptuals
  - Fisiopatologia
  - Classificació
  - Diagnòstic i valoració
  - Pautes de tractament
  - Reeduació funcional esportiva
  - Criteris alta fisioteràpia
- Lesió condropatia rotuliana i aquília
  - Bases conceptuals
  - Fisiopatologia
  - Classificació
  - Diagnòstic i tractament
  - Pautes de tractament
  - Reeduació funcional esportiva
  - Criteris alta fisioteràpia
- Lesió del cintura escapular
  - Bases conceptuals
  - Fisiopatologia
  - Classificació
  - Diagnòstic i tractament
  - Reeduació funcional de esportiva
  - Criteris alta fisioteràpia

#### Tema 8.- Aplicació pràctica segons casos

##### Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Anàlisi / estudi de casos	5	10	15
Aprenentatge basat en problemes (PBL)	10	10	20
Classes expositives	10	0	10
Elaboració de treballs	2,5	7,5	10
Lectura / comentari de textos	0	10	10
Prova d'avaluació	0	5	5
Tutories	5	0	5
<b>Total</b>	<b>32,5</b>	<b>42,5</b>	<b>75</b>

Les dades que apareixen a la taula de planificació són de caràcter orientatiu, considerant l'heterogeneïtat de l'alumnat.

## Avaluació i qualificació

### Activitats d'avaluació

Activitat d'avaluació	Competències	Descripció de l'activitat	%
AV1 Examen	A10-12-15-33-35 B3-4-6 C1	Examen tipus test de respostes múltiples i de resolució de casos	50%
AV2 Treball en grup	A10-12-15-33-35 B1-3-5-6 C1-2-3-4-6	1 treballs en grup. Treball en grup (2-3 persones). Resolució de cas pràctic	15%
AV3 Assistència	A10-12-15-33-35 B1-2-4-5 C1-2-3-4-5	Assistència obligatòria. És necessari assistir al 80% de les classes pràctiques per a poder optar a aquesta nota	15%
AV4 Tallers pràctics	A10-12-15-33-35 B1-2-4-5 C1-2-3-4-5	Tallers pràctics	20%

### Qualificació

#### Avaluació Contínua:

- Tant en l'avaluació final com en l'avaluació contínua, cal aprovar cada una de les parts (nota igual o major a 5) per a poder fer mitjana i així aprovar l'assignatura.
- Examen basat en preguntes tipus test i resolució de casos
- Treball en grup: es donarà un cas a resoldre i caldrà fer una recerca bibliogràfica i resoldre el cas exposat.
- Assistència: la assistència al 80% de les classes és obligatòria. Fer les entregues dels resums, mapes conceptuals pertinents
- Tallers Pràctics: sessions de caràcter pràctic en el que es realitzen propostes de tasques, lectures, anàlisis de tasques.
- L'alumne que no justifiqui el 20% de les faltes (requeriment per avaluació contínua) anirà directament a l'avaluació final.

#### Avaluació Final:

- Si l'alumnat suspèn alguna part de l'avaluació contínua es pot presentar només d'aquesta part a l'avaluació final i la nota que pot obtenir serà de 5 si aprova aquesta part segons normativa avaluació anterior.
- Examen basat en preguntes tipus test i resolució de casos (100%)
- Cal treure una nota igual o major a 5 per a poder aprovar l'assignatura.
- Nota màxima un 5.

#### Criteris específics de la nota No Presentat:

Es considerarà un alumne no presentat aquell que no es presenti a l'avaluació final no havent superat l'avaluació contínua.

## Bibliografia

- Romero, D., Tous, J. (2012). *Prevención de lesiones en el deporte*. Panamericana.
- Bosco, C. (2000). *Fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Inde Publicaciones.
- Badillo, G. (2014). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Inde Publicaciones.
- McGill, S. M. (2009). *Ultimate back fitness and performance*. Madrid: HISPANO EUROPEA.
- Brukner (2000)- *Clinical sports medicine* 5<sup>TH</sup> edition.

### Assignatures recomanades

---

- Biomecànica clínic
- Valoración II
- Anatomia I
- Patología quirúrgica