

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:

A2 Explicar els canvis fisiològics i estructurals que es poden produir com a conseqüència de l'aplicació de la fisioteràpia

A3 Discutir els factors que influeixen sobre el creixement i desenvolupament humans al llarg de tota la vida.

A7 Identificar els factors psicològics i socials que influeixen en l'estat de salut / malaltia de l'individu, família i comunitat.

A8 Analitzar la teoria de la comunicació de les habilitats interpersonalmentals.

A11 Identificar els aspectes generals de la patologia relacionada amb la fisioteràpia de tots els aparells i sistemes amb els seus tractaments mèdics, quirúrgics, fisioterapèutics i ortopèdics.

A13 Definir les bases teòriques de la fisioteràpia com a ciència i professió. Enumerar els models d'actuació en fisioteràpia. Explicar les bases teòriques de les valoracions, tests i comprovacions funcionals: coneixement de les seves modalitats i tècniques, així com de l'avaluació científica de la utilitat i efectivitat. Aplicar el diagnòstic de la fisioteràpia. Utilitzar la metodologia de la investigació aplicada a la fisioteràpia.

A21 Enumerar els factors que intervenen en els problemes de desigualtat social i en les necessitats de salut dels diferents grups socials.

A25 Valorar l'estat funcional del pacient/usuari, considerant els aspectes físics, psicològics i socials, per la qual cosa haurà de: a) rebre el pacient, recollir i valorar dades subjectives manifestades per l'usuari i/o les persones significatives del seu entorn; b) aplicar els procediments adequats de valoració en fisioteràpia, la qual cosa inclou executar les proves elèctriques i manuals destinades a determinar el grau d'afectació de la innervació i de la força muscular, les proves per a determinar les capacitats funcionals, l'amplitud del moviment articular i les mesures de la capacitat vital; c) Identificar les dades i descriure les alteracions, limitacions funcionals i discapacitats detectades reals i potencials; d) registrar de forma sistemàtica les

dades significatives de la informació recollida i expressar-la de forma correcta a la història clínica de fisioteràpia.

A27 Dissenyar el Pla d'Intervenció de Fisioteràpia. Elaborar un Pla específic d'Intervenció de Fisioteràpia utilitzant habilitats de resolució de problemes i raonament clínic: d'acord amb els recursos disponibles; formulant els objectius d'intervenció amb l'usuari i, si procedeix, amb les persones significatives del seu entorn, recollint les seves expectatives respecte a l'atenció, seleccionant els protocols o procediments més adequats a l'atenció planificada i atenent als criteris d'adequació, validesa i eficiència.

Resultats d'aprenentatge

1. Produir un text oral adequat a la situació comunicativa.
2. Diferenciar entre els diferents tipus de patologia deportiva. Enumerar i raonar el tractament de fisioteràpia en la patologia deportiva.
3. Realitzar la valoració en funció del tipus de pràctica deportiva. Conèixer les diferents tècniques en fisioteràpia deportiva.
4. Posar en pràctica de forma disciplinada els enfocis, mètodes i experiències que li proposa el professor.
5. Participar de forma activa i compartir informació, coneixements i experiències. Actuar constructivament per a afrontar els conflictes de l'equip.
6. Ser conscients de la importància de preservar la confidencialitat de toda la informació personal relacionada amb l'usuari.
7. Participar de forma activa i compartir informació, coneixements i experiències.
8. Ser capaç d'obtenir, utilitzar i interpretar la informació científica a partir de las fonts bibliogràfiques.
9. Extreure el sentit general dels textos que contenen informació no rutinària dins d'un àmbit conegut.
10. Avaluar críticament la informació i les seves fonts i la incorpora a la pròpia base de coneixements i al seu sistema de valors.

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)
- Reeduació funcional esportiva
- Criteris alta fisioteràpia

Tema 6.- Lesió tendinosa

- Bases conceptuals
- Fisiopatologia de les tendinopaties
- Classificació
- Diagnòstic i valoració
- Pautes de tractament (rotulià, aquiles, supraespinòs)
- 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 |
| Total | 32,5 | 42,5 | 75 |

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 | A2 A3 A11 A13 A25 A27 | Examen tipus test de respostes múltiples i de resolució de casos | 50% |
| AV2 Treball en grup | A7 A21 A25 A27 | 1 treballs en grup. Treball en grup (2-3 persones). Resolució de cas pràctic | 15% |
| AV3 Assistència | A8 | Assistència obligatòria. És necessari assistir al 80% de les classes pràctiques per a poder optar a aquesta nota | 15% |
| AV4 Tallers pràctics | A8 A21 A25 A27 | Tallers pràctics | 20% |

Qualificació

Avaluació Contínua:

- 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.
- Tant en l'avaluació final com en l'avaluació contínua, cal aprovar l'apartat teòric (nota igual o major a 5) per a poder fer mitjana i així aprovar l'assignatura.
- En el cas que més de que l'apartat teòric tingués una nota igual o superior a 6, es permetria fer mitjana amb una tercera part dels continguts sempre que la nota fóra igual o superior a 4.

Avaluació Final:

- 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.
- 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.
- Nota màxima un 5.

Criteris específics de la nota No Presentat:

Es considerarà un alumne no presentat aquell que ha realitzat menys del 50% de les activitats d'avaluació continuada o no s'ha presentat a l'avaluació final o a l'avaluació única.

Bibliografia

- Romero, D., Tous, J. (2012). *Prevenció de lesions en el deporte*. Panamericana.
- Bosco, C. (2000). *Fuerza muscular. Aspectos metodologicos*. 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* 5TH edition.

Assignatures recomanades

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