

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
- **Curs:** 3r
- **Professorat:** Dr. Abraham Batalla Gavalda i Sr. Josep Carles Peris.

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 interpersonals.

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 esportiva. Enumerar i raonar el tractament de fisioteràpia en la patologia esportiva.
3. Realitzar la valoració en funció del tipus de pràctica esportiva. Conèixer les diferents tècniques en fisioteràpia esportiva.
4. Posar en pràctica de forma disciplinada els enfocaments, 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 tota 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 les 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

1. Antecedents i estat actual de la readaptació com a especialitat dins l'esport
2. La readaptació en la recerca actual relacionada amb l'esport

Tema 2.- Incidència lesiva

1. Concepte de lesió esportiva
2. Repercussió de salut, social i econòmica
3. Estudi i planificació del pla de prevenció i readaptació
4. Localització corporal de les lesions més habituals
5. Gravetat lesiva

Tema 3.- Mecanisme lesiu

1. Conceptes de lesió per mecanisme agut i lesió per sobre ús
2. Lesions amb contacte i sense contacte
3. Lesions articulars habituals i mecanismes associats
4. Lesions musculars habituals i mecanismes associats
5. Lesions tendinoses habituals y mecanismes associats
6. Lesions òssies habituals i mecanismes associats
7. Tecnopaties.

Tema 4.- Fisiopatologia

1. Alteració fisiològica produïda per la lesió
2. Fases del procés lesiu: consecució de la curació del teixit
3. Evolució clínica de les lesions musculars
4. Evolució clínica de les lesions tendinoses
5. Evolució clínica de la lesió articular

Tema 5.- Factors de risc

1. Classificació dels factors de risc
2. Els factors de risc extrínsecs
3. Factors intrínsecs relacionats amb el procés de readaptació:
 - 3.1. Les lesions prèvies

- 3.2. L'alteració propioceptiva
- 3.3. El dèficit de força
- 3.4. Capacitat d'explosivitat
- 3.5. La fatiga muscular
- 3.6. Laxitud articular
- 3.7. Diferències de gènere
- 3.8. Alteracions de patrons motors

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	CB1-2-3-4-5 A1-2-3-4 C2-3	Examen tipus test de respostes múltiples i de resolució de casos. A les preguntes tests, les errònies, descompten 0'33 i les no contestades ni sumen ni descompten.	50%
AV2 Treball en grup	CB1-2-3-4-5 A-1-2-3-4-5-6 B2-5 C2-3-5	Treballs en grup. Treball en grup (2-3 persones). Treball escrit + pòster (15%+10%).	25%
AV3 Assistència i participació a classe	CB1-2-3-4-5 A-1-4-6 B2-5 C2-3-5	És necessari assistir al 80% de les classes per a poder optar a aquesta nota. Lliurar memòria de pràctiques i altres activitats/taques proposades a classe.	10%
AV4 Examen article	B2-5 A1 -2-3-4	Examen tipus test de respostes múltiples en relació a articles científics analitzats .	15%

Qualificació

Avaluació Contínua:

- La nota a l'examen d'avaluació contínua mínima per a optar avaluació contínua és de 5 (Examen basat en preguntes tipus test i resolució de casos)
- L'alumne que no justifiqui el 20% de les faltes (requeriment per a avaluació contínua) anirà directament a l'avaluació final.
- S'ha d'obtenir un 5 en el Treball en grup per a fer mitjana amb la resta de notes (activitats i tasques proposades en classe com: pòster incidència lesiva i dades valoracions). En cas de no superar aquesta nota es pot repetir optant a un màxim de 5, igual que les activitats i tasques proposades en classe que no s'hagin aprovat.
- Els exàmens d'articles fan mitjana (sobre un 15%) amb la resta de qualificacions, sense necessitat d'obtenir un 5 per a que faci mitjana.
- L'avaluació contínua s'aprovarà si l'alumne obté un 5 amb la suma dels diferents percentatges.

Avaluació Final:

- L'alumne que no justifiqui el 20% de les faltes (requeriment per avaluació contínua) anirà directament a l'avaluació final.
- En les recuperacions, tant de treballs com de l'examen, la NOTA màxima serà un 5, es a dir, tota nota que superi el 5 a un dels treballs o a l'examen d'avaluació final, tindrà una nota final d'aquell apartat a l'assignatura, de 5 punts.
- Qui opti per a accedir directament a **avaluació final** haurà de **ha d'avisar al professor de l'assignatura o a direcció del grau via correu electrònic, durant els 15 primers dies després de l'inici de l'assignatura**. En cas de no informar per aquesta via durant els primers 15 dies, es perd la possibilitat d'anar a avaluació directa final, realitzant des d'aquell moment avaluació contínua.
- Els alumnes que optin per a assistir a l'avaluació final hauran de realitzar examen final 50% (nota mínima de 7 punts) i presentar un treball final (50%) havent realitzat 2 tutories obligatòries (no es guarda cap nota parcial d'aquestes parts pel següent curs).

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). *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* 5TH edition.

Assignatures recomanades

- Biomecànica clínica
- Valoració II
- Anatomia I
- Patologia quirúrgica