



## CURSO **ESCUELA DE LA ESPALDA PHL®** PILATES, HIPOPRESIVOS Y EJERCICIO FUNCIONAL EN FISIOTERAPIA.

26 – 28 MAYO Y 23 – 25 JUNIO 2023– 40 HORAS PRESENCIALES

*Solicitada la acreditación a la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de La Rioja con fecha 28 de febrero 2023*

Sistema de enseñanza destinado a mejorar la salud de la espalda de nuestros pacientes de manera global y a través del ejercicio terapéutico actualizado y adaptado a las afectaciones del paciente, donde se utilizan una combinación de técnicas basadas activación neuromuscular, ejercicio funcional, técnicas de neurodinámica, pilates terapéutico, relajación miofascial, hipopresivos... unidas a recomendaciones vida saludable y ergonómica.

### **IMPARTIDO POR:**

**Pablo Hernández Lucas.** -Fisioterapeuta especializado en ejercicio terapéutico. Máster en investigación en salud y deporte. Máster en prescripción del ejercicio en patologías crónicas y poblaciones especiales. Máster en técnicas osteopáticas del aparato locomotor.

**DIRIGIDO A** Fisioterapeutas

**Nº DE PLAZAS** 20

### **MATRÍCULA.**

- Fisioterapeutas COFLARIOJA: 280 euros
- 10% de las plazas para colegiados de los Colegios: Andalucía, Aragón, Baleares, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Madrid, Murcia, Navarra, País Vasco y Cantabria: 280 euros
- Fisioterapeutas Colegiados otras comunidades: 350 euros
- Fisioterapeutas No Colegiados: 420 euros

**INSCRIPCIONES** Se confirmarán las preinscripciones recibidas por orden cronológico en el correo electrónico: [administracion@coflarioja.org](mailto:administracion@coflarioja.org) Fecha límite recepción de solicitudes viernes 5 de mayo 2023

**BAJA DEL CURSO – DEVOLUCIÓN IMPORTE PAGADOS.** Se devolverá el 75% del importe pagado hasta el último día de la inscripción. A partir de ahí 0€

Más información en [www.coflarioja.org](http://www.coflarioja.org) y 941 27 59 61

## PROGRAMACIÓN. 26-28 mayo y 23-25 junio 2023

<b>Horario:</b>	Viernes de 15:30 a 20:00 Sábados de 8:30 a 14:00 y de 16:00 a 20:30 Domingos de 8:30 a 14:00
<b>Lugar:</b>	Colegio Oficial Fisioterapeutas de La Rioja C/ Ruavieja, 67-69 26001 Logroño - La Rioja

### OBJETIVOS :

Aprender a **elaborar** una clase de **ejercicio terapéutico adaptada** a cada persona y a sus patologías.

Conseguir realizar, dirigir y adaptar los ejercicios terapéuticos con y sin **implementos**.

Conocer la **actualización** del ejercicio terapéutico en base a la evidencia científica.

Aprender a **integrar** diferentes sistemas de fisioterapia activa a las intervenciones educativas.

Diseñar clases de ejercicio terapéutico a poblaciones especiales (pre/post- parto, niños, personas mayores).

### PROGRAMA DEL CURSO:

#### 1. Principios y bases con aplicación clínica.

- Introducción a los diferentes principios y bases
- Tipos de ejercicio: Hipopresivo / Presivo / Hiperpresivo
- Fundamentos anatómicos y biomecánicos aplicados
- Indicaciones / Precauciones / Contraindicaciones
- Presentación de evidencia científica

#### 2. ¿Cómo adaptar, enseñar y dirigir un ejercicio terapéutico?

- Valoración funcional a través del ejercicio
- La postura: captos posturales, emoción y sistema fascial
- Técnicas de enseñanza y corrección para guiar un ejercicio
- Principios para preparar y dirigir una clase de ejercicio terapéutico

#### 3. Ejercicios de Pilates terapéutico con implementos.

- Ejercicios básicos en camilla. Progresiones y regresiones
- Ejercicios suelo adaptados. Progresiones y regresiones
- Ejercicios suelo adaptados con implementos: Fitball, Roller, Aro, Bosu, Pica, Banda elástica y Toning Ball
- Activación neuromuscular y relajación miofascial
- Casos clínicos.

#### **4. Hipopresivos con y sin implementos.**

- Técnicas de fisioterapia y pautas previas para conseguir realizar hipopresivos adaptados a nuestros pacientes
- Hipopresivos adaptados en camilla
- Hipopresivos adaptados en grupo
- Hipopresivos adaptados con implementos y por parejas

#### **5. Ejercicios funcional terapéutico con implementos.**

- Ejercicios funcionales en suspensión.
- Ejercicios funcionales con “kettlebell”.
- Ejercicios funcionales pliométricos.
- Ejercicios funcionales en plataformas inestables.
- Estiramientos globales activos y conscientes.

#### **6. Circuitos funcionales adaptados.**

- Elaboración de circuitos funcionales adaptados a diferentes trastornos posturales
- Elaboración de clases adaptadas a poblaciones especiales: pre/post parto, tercera edad y niños
- Elaboración de clases adaptadas a diferentes patologías
- Clases prácticas: casos clínicos.