

GIMNASIA TERAPÉUTICA I

OBJETIVO GENERAL

Formar al estudiante de Fisioterapia en la utilización de herramientas de evaluación, diagnóstico kinésico y programación, relacionadas con el ejercicio.

Entrenar al estudiante en el manejo de grupos de pacientes.

METODOLOGÍA

Curso teórico de 60 hs y curso práctico de 60 hs.

Total de la asignatura anual 120 hs

Evaluación: 2 pruebas parciales teóricas obligatorias y evaluación continua práctica.

RÉGIMEN DE ASISTENCIA:

Teóricos de asistencia libre, prácticos de asistencia obligatoria.

APROBACIÓN DEL CURSO

80% de la asistencia de las clases dictadas obligatorias.

Una nota de 3 o más en el promedio de las evaluaciones.

APROBACIÓN DE LA ASIGNATURA

- Con la aprobación del curso con nota entre 3 y 5, se deberá rendir un examen teórico-práctico, para aprobar la asignatura.
- Con la aprobación del curso y la obtención de un promedio de las pruebas parciales de una nota 6 o mayor de 6, se aprueba la asignatura.

PREVIATURAS

Según Reglamento vigente

Contenido temático

Módulo 01 Introducción al Curso de “Salud por el Ejercicio”.

Su ubicación dentro de la materia y en el programa de la Licenciatura en Fisioterapia.

Características y objetivos.

Los programas de promoción y prevención de la salud por el ejercicio: Actividades físicas, saludables, La elección de las poblaciones-objetivos, Su instrumentación a nivel comunitario.

Sensibilización corporal.

Módulo 02 La relajación y el tono muscular.

Tipos de relajación: analítica, inducida, dinámica.

Entrenamiento de la relajación. Cómo evaluar el tono muscular.

Módulo 03 La postura corporal normal y los disestatismos posturales

Concepto de postura saludable.

Fisiología de la estática postural versus fisiología de la dinámica muscular.

Las cadenas miofasciales estático- posturales. La retracción miofascial en las cadenas estático-posturales.

Retracción miofascial versus debilidad muscular.

El examen postural. Aplicación de protocolos de pesquisamiento.
Métodos de elongación global en los disestatismos posturales.

Módulo 04 Movimiento y ejercicio.

El ideograma en relación a la postura y el movimiento humano.
Vías nerviosas de información, integración y ejecución del movimiento.
Ejercicios analíticos y sintéticos.
Fundamentos técnicos de los ejercicios.
Posiciones iniciales y derivadas.
Estructura, técnica y trayectoria del movimiento.
Tipos de activación muscular.
Las cadenas cinéticas articulares.
Las cadenas musculares espiro-diagonales.

Módulo 05 Fisiología del ejercicio.

Adaptación miofascioesquelética al entrenamiento.
Adaptación cardiovascular al entrenamiento.
Adaptación respiratoria al entrenamiento.
Adaptación neurológica al entrenamiento.
Adaptación endócrina al entrenamiento.

Módulo 06 Introducción al entrenamiento.

Principios y leyes. La dinámica del esfuerzo.
Diferencias anatómo-fisiológicas entre fibras musculares tipo I y tipo II.
La sesión de entrenamiento. Entrada en calor, estructura central, vuelta a la calma.
Diseño de un programa de entrenamiento. Formulación de metas y objetivos. Los ciclos de entrenamiento.
La evaluación del entrenamiento. Rendimiento y fatiga.

Módulo 07 Entrenamiento y evaluación de las valencias físicas.

La capacidad muscular.

Fuerza absoluta, fuerza veloz, fuerza resistencia.
Entrenamiento y tests de evaluación.

La resistencia

Resistencia general aeróbica, resistencia anaeróbica alactácida y lactácida.
Entrenamiento y sistemas de evaluación.

La velocidad

Velocidad de reacción, velocidad segmentaria, velocidad de desplazamiento.
Velocidad pura y resistencia a la velocidad.
Entrenamiento y tests de evaluación.

Agilidad, coordinación y destreza

Entrenamiento y métodos de evaluación.

La flexibilidad.

Diferencia entre elasticidad y extensibilidad.
Ley de Fluencia (Fluage, Creep).
Entrenamiento y métodos de evaluación.

Módulo 08 La hidroterapia

Conceptos y características del medio acuático y su aplicación en la terapéutica.

Módulo 09 Disfunciones miofascioesqueléticas y la orientación del entrenamiento terapéutico

La hiperlaxitud cápsulo-ligamentaria.

Consecuencias de la hiperlaxitud: hipermovilidad articular y retracción miofascial compensatoria.

Inestabilidad articular: Esguinces, subluxaciones, luxaciones.

Reeducación sensitivo-sensorial y fortalecimiento periarticular.

Disfunciones por sobrecarga tensional.

Periostosis, entesopatías, tendinopatías.

Incidencia de la retracción miofascial.

Disfunciones en presencia de ruptura fibrilar.

El desgarro muscular, las rupturas tendinosas.

Incidencia de la viscoelasticidad y la coordinación agonista-antagonista.

El período cicatrizal y la granulación.

De la distensión a la retracción.

Disfunciones en presencia de patología reumatológica.

Alteraciones inflamatorias y degenerativas: artritis, artrosis.

Disfunciones por desmineralización ósea

Fibromialgia

Módulo 10 La Didáctica.

Utilización de actividades lúdicas, recreación y deportes.