



GIMNASIA TERAPÉUTICA I

(programa correspondiente al año lectivo 2019)

DESCRIPCIÓN DE LA MATERIA

Se abordan conocimientos sobre las herramientas básicas de la fisioterapia relativas al movimiento como agente terapéutico; así como los conceptos semiológicos relacionados, y las formas de evaluación necesarias para realizar la terapéutica.

Se adquieren habilidades de intervención en forma grupal e individual.

OBJETIVOS

Formar al estudiante de Fisioterapia en la utilización de herramientas de evaluación, diagnóstico kinésico y planificación, relacionadas con la terapéutica por el movimiento.

Desarrollar en el estudiante habilidad en la aplicación de técnicas terapéuticas básicas relacionadas al movimiento.

METODOLOGÍA:

Curso de 60 horas teóricas y 60 horas prácticas.

Total anual de la asignatura: 120 horas.

Las clases prácticas serán todas obligatorias y constarán de talleres de sensibilización corporal, prácticas entre estudiantes, y prácticas con pacientes de acuerdo a las posibilidades de cada servicio.

Evaluación: la evaluación del componente teórico se realiza por 2 pruebas parciales teóricas, la evaluación del componente práctico se realiza por evaluación continua de la práctica. Las resultantes notas teórica y práctica se promedian entre sí.

Las pruebas no son obligatorias. De no presentarse el estudiante a alguna de dichas pruebas, la nota correspondiente a la misma será 0 (cero) promediando esta de la misma forma que las demás. Cada prueba se realizará en una única oportunidad, no habiendo instancias posteriores de recuperación.

RÉGIMEN DE ASISTENCIA

Teóricos de asistencia libre, prácticos de asistencia obligatoria.

GANANCIA DEL CURSO

El estudiante podrá exonerar la asignatura teniendo un promedio entre las notas teórica y práctica igual o mayor a la nota 6 (seis), siempre y cuando ninguna de las evaluaciones sea menor a 3 (tres), y tener al menos el 80% de asistencia a las clases prácticas.

Se deberá rendir examen en los casos que teniendo una asistencia de al menos 80% a las clases prácticas:

- El promedio entre nota teórica y práctica sea menor a 6 (seis) y no sea menor a 3 (tres).
- alguna de las evaluaciones sea menor a 3 (tres), siendo el promedio igual o mayor a 6 (seis).

APROBACIÓN DEL CURSO.

El curso se aprueba con una asistencia de al menos 80% de las clases prácticas sumado a alguna de las siguientes condiciones:

- Promedio entre las notas teórica y práctica igual o mayor a la nota 6 (seis), no siendo ninguna de las evaluaciones menor a 3 (tres).
- Aprobación de examen final con nota igual o mayor a 3 (tres).

La equivalencia de notas utilizada será la siguiente:

Porcentaje *Nota*

1-29	1
30-59	2
60-63	3
64-67	4
68-71	5
72-75	6
76-79	7
80-83	8
84-87	9
88-91	10
92-95	11
96-100	12

PREVIATURAS:

Según Reglamento Vigente.

<http://www.eutm.fmed.edu.uy/LICENCIATURAS%20MVD/BEDELIA/ReglamentoPreviaturas2006EUTM.pdf>

Aclaración: cualquier excepcionalidad que pudiera surgir sobre lo establecido en el presente programa será sugerida por la Comisión de carrera y resuelta por la Comisión Directiva.

CONTENIDOS TEMÁTICOS

1. Introducción y sensibilización corporal

Presentación de la asignatura. Talleres de sensibilización corporal.

2. Promoción de la salud a través del ejercicio

Actividades físicas, saludables. La elección de las poblaciones-objetivo y su instrumentación a nivel comunitario.

3. Técnicas y elementos para la terapia física.

Acercamiento al uso de técnicas y elementos que pueden utilizarse dentro de la terapia por el movimiento (Pilates, Balones, Suspensiones, Plataformas, Bandas elásticas, entre otros).

4. Metodología del abordaje grupal

Características de las dinámicas de grupo. Beneficios y desafíos del abordaje en grupo.

5. Relajación

Conceptos de tono muscular. Técnicas de relajación. Tipos. Indicaciones y beneficios. Condiciones para la realización.

6. Postura

Concepto global. Concepto de normalidad. Desarrollo de mecanismos que determinan la postura del individuo: genéticos, funcionales, aspectos psicológicos. Evaluación y análisis de la postura.

7. Disestatismos posturales

Las cadenas miofasciales estático- posturales. La retracción miofascial en las cadenas estático-posturales. Métodos de elongación global en los disestatismos posturales.

8. Movimiento y terapéutica por el movimiento

El ideograma en relación a la postura y el movimiento humano.

Vías nerviosas de información, integración y ejecución del movimiento. Tipos de activaciones musculares.

Tipos de ejercicios (globales y analíticos). Estructura de los ejercicios. Técnica y trayectoria del movimiento. Cadenas cinéticas.

Movilizaciones activas libres y resistidas.

9. Fisiología del ejercicio

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

10. Entrenamiento

Principios y leyes. La dinámica del esfuerzo.

Diferencias anatomo-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.

Entrenamiento y evaluación de las capacidades musculares (fuerza absoluta, potencia, fuerza de resistencia). Entrenamiento y evaluación de la resistencia general aeróbica. Entrenamiento y evaluación de la flexibilidad. Entrenamiento y evaluación de la coordinación.

Concepto de propiocepción, su evaluación y entrenamiento.

BIBLIOGRAFÍA

Bienfait M. La reeducación postural por medio de las terapias manuales. Paidotribo; 2005

Busquet L, Busquet-Vanderheyden M. Las cadenas fisiológicas. Tomo 1. PAIDOTRIBO; 2016

Busquet L, Busquet-Vanderheyden M. Las cadenas fisiológicas. Tomo 2. PAIDOTRIBO; 2016

Cano de la Cuerda R, Martínez Piédrola RM, Miangolarra Page JC. Control y Aprendizaje Motor. Editorial Médica panamericana; 2017

González Viejo MA, Cohí Riambau O, Salinas Castro F. Escoliosis. Realidad

tridimensional. Barcelona: Masson; 2001

Kisner, Colby. Ejercicio terapéutico. 5ª ed. Editorial Médica Panamericana; 2010

López Chicharro J, Fernández Vaquero A. Fisiología del ejercicio. 3ª ed. Editorial Médica Panamericana; 2006

Pilat A. Terapias miofasciales: Inducción miofascial. MCGRAW-HILL; 2003

Souchard, PE. Stretching Global Activo. De la perfección muscular a los resultados deportivos. PAIDOTRIBO; 2008