



## **GIMNASIA TERAPÉUTICA I**

(programa correspondiente al año lectivo 2020)

### **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.

Clases teóricas de asistencia libre y prácticas de asistencia obligatoria.

### **EVALUACIÓN:**

Se realizarán 3 pruebas parciales, una teórica y dos teórico-prácticas.

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. Sistemas de Evaluación Kinésica**

Procedimientos de Valoraciones del usuario para alcanzar el Diagnóstico en Fisioterapia. Evaluación Kinésica. Examen clínico kinésico. Aspectos Subjetivos y objetivos del examen. Conceptos de función y disfunción.

Anamnesis. Anamnesis del dolor e interpretación. Escalas de valoración del dolor. Evaluación de dolor de acuerdo a diferentes métodos (cuadrantes de Maitland). Principios y cuidados del acercamiento manual, contacto y vínculo con el usuario.

Valoración Funcional. CIF. Escalas de valoración (Barthel, FIM)

Valoración Palpatoria

Valoración Articular. Osteokinemática y Artrokinemática.

Valoración Muscular

Valoración de movilidad (estrella de Maigne) y estabilidad.

### **2. Introducción y sensibilización corporal**

Presentación de la asignatura. Talleres de sensibilización corporal.

### **3. Promoción de la salud a través del ejercicio**

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

### **4. 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).

### **5. Metodología del abordaje grupal**

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

en grupo.

## **6. Relajación**

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

## **7. 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.

## **8. Disestatismos posturales**

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

## **9. 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.

## **10. Fisiología del ejercicio**

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

## **11. 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