



PROGRAMA DE CURSO

Gimnasia Terapéutica I

2022

1- UBICACIÓN CURRICULAR Y PREVIATURAS

Asignatura correspondiente al 2º año de la Licenciatura a dictarse en forma anual.

Para cursarla es necesario haber aprobado CICLO ESFUNO y BIOMECÁNICA Y KINESIOLOGÍA 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.

2- EQUIPO DOCENTE A CARGO Y ÁREAS ACADÉMICAS INVOLUCRADAS

Coordinación:

Sede Montevideo - Prof. Adj. Lic. Victoria Enssle

Sede Paysandú - Prof. Adj. Lic. Dirce Burkhardt

Equipo docente:

A definir en cada sede

3- FUNDAMENTACIÓN Y OBJETIVOS GENERALES:

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.

4- METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA

Se realizarán clases teóricas, talleres teórico-prácticos y prácticas.

Las instancias teóricas son de asistencia libre y las instancias prácticas de asistencia obligatoria (a definirse la metodología de las mismas en cada sede).

5- 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 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.

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.

6- CARGA HORARIA

Horas teóricas: 32

Horas teórico-prácticas : 28,5

Horas prácticas: 27

Horas presenciales: 87,5

Horas no presenciales: 32,5

Total horas: 120 horas

7- FORMAS DE EVALUACIÓN, GANANCIA Y APROBACIÓN DEL CURSO

EVALUACIÓN

Constará de 3 notas parciales que se promedian entre sí. Los parciales tendrán contenido teórico y práctico.

GANANCIA DEL CURSO

El estudiante podrá exonerar la asignatura teniendo un promedio entre las notas parciales 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 obtiene derecho a examen en los casos que teniendo una asistencia de al menos 80% a las clases prácticas:

- El promedio de notas parciales 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 de notas parciales 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

8- ORGANIZACIÓN DEL CURSO

Calendario

Fecha de inicio: a definir

Fechas de talleres: a definir en cada sede comunicándose oportunamente a cada grupo

Fecha de finalización: a definir según situación sanitaria y posibilidad de realización de las clases prácticas

Fechas de exámenes: a definir

Organización general

Días, horarios y lugares a definir en cada sede.

9- BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

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