



## **DOLOR LUMBAR: PROGRAMAS DE EJERCICIO TERAPÉUTICO.**

**(25h)**

**Docente: Eduardo Fondevila Suárez, FT MSc**

### **OBJETIVO GENERAL DE LA ACTIVIDAD.**

- Comprender la patofisiología del dolor lumbar no específico.
- Aprender a realizar el diseño de programas de ejercicio terapéutico en personas con dolor lumbar no específico.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL SEMINARIO.**

- Aprender a realizar una valoración clínica del paciente con dolor lumbar no específico orientada al diseño de programas de ejercicio terapéutico.
- Aprender a realizar una progresión del programa de ejercicios en un cronograma de 8 a 12 semanas.

### **PROGRAMA**

1. Ejercicio terapéutico: principios generales.
2. Dolor lumbar no específico: patofisiología y manejo clínico del paciente con una orientación hacia el ejercicio terapéutico.
3. Valoración clínica del paciente con dolor lumbar no específico con una orientación hacia el ejercicio terapéutico.

- 3.1. Cribado de mecanosensibilidad neural y valoración neurológica básica.
  - 3.2. Valoración funcional de la cadera: pre-requisitos de rango y fuerza.
  - 3.3. Valoración funcional lumbopélvica: plano sagital y lateral.
  - 3.3. Valoración funcional torácica: pre-requisitos de rango y fuerza.
  - 3.4. Valoración del esfuerzo.
  - 3.5. Clínicometría.
  - 3.6. Desarrollo de un check-list de valoración de la persona con dolor lumbar no específico.
4. Diseño de programas de ejercicio terapéutico. Propuesta metodológica.
  5. Ejercicios terapéuticos.
    - 5.1. Movilidad de cadera.
    - 5.2. Fuerza en cadera.
    - 5.3. Movilidad lumbopélvica.
    - 5.4. Control lumbopélvico.
    - 5.5. Movilidad torácica.
    - 5.6. Bisagra de rodilla.
    - 5.7. Bisagra de tobillo.
    - 5.8. Ejercicios funcionales.
  6. Discusión de casos. Puesta en común.