

CURSO ESCUELA DE LA ESPALDA: PILATES TERAPÉUTICO, HIPOPRESIVOS Y EJERCICIO FUNCIONAL

PROYECTO DOCENTE



Escuela de la Espalda PHL®

ÍNDICE

1. Presentación del curso	Página: 1
2. Plazas/duración del curso	Página: 1
3. Objetivos	Página: 2
4. Metodología	Página: 2
5. Programa	Página: 3
6. Material del alumno	Página: 4
7. Docente	Página: 5
8. Método de evaluación	Página: 5



✓ Presentación del curso

El curso Escuela de la Espalda está dirigido a todos aquellos **fisioterapeutas** que no se conforman con saber realizar ejercicios de Pilates, hipopresivos y funcionales, sino que desean aprender a **integrarlos** y **adaptarlos** a las necesidades de cada **paciente**.

Las principales **guías clínicas** de tratamiento del dolor de espalda recomiendan el uso del **ejercicio** y de la **educación** para conseguir un buen pronóstico. En Escuela de la Espalda integramos varios sistemas de ejercicio e intervenciones educativas a través de diferentes dinámicas de clases, consiguiendo de este modo fomentar la **adhesión** al tratamiento por parte del paciente.

Hoy en día, el ejercicio terapéutico y la educación en salud se ha convertido en una herramienta indispensable en la fisioterapia para prevenir y tratar patologías del raquis, tanto de manera individual como en grupo. Esto lo convierte en una **opción** cada vez más en auge dentro del **ámbito sanitario**.



✓ **Dirigido**

- A graduado/a en Fisioterapia.

✓ **Plazas**

- 16 participantes.

✓ **Duración del curso**

- 40 horas.
 - ✓ 10 teóricas.
 - ✓ 30 prácticas.



✓ **Objetivos**



-Diseñar programas de ejercicio terapéutico y educación en salud para el abordaje del dolor de espalda.

-Adaptar, dirigir y realizar ejercicios basados en Pilates, técnicas hipopresivas y ejercicio funcional según el perfil clínico del paciente.

-Aplicar criterios de valoración funcional mediante el ejercicio terapéutico.

-Implementar programas de Escuela de la Espalda en formato individual y grupal.

✓ Programación

1er Seminario

1. Principios y bases con aplicación clínica.

- Introducción y bases del ejercicio terapéutico.
- Ejercicio hiperpresivo – presivo – hipopresivo.
- Intervenciones educativas.
- Presentación de evidencia científica.

2. ¿Cómo adaptar y dirigir un ejercicio terapéutico?

- Valoración funcional a través del ejercicio.
- Técnicas de enseñanza y motivación al paciente.
- Principios para preparar y dirigir una clase de ejercicio terapéutico.

3. Ejercicios basados en Pilates con y sin implementos.

- Activación neuromuscular y relajación miofascial.
- Ejercicios suelo adaptado nivel básico. Progresiones y regresiones.
- Ejercicios suelo adaptado nivel intermedio. Progresiones y regresiones.
- Ejercicios suelo nivel adaptado avanzado y regresiones.

2er Seminario

4. Hipopresivos con y sin implementos.

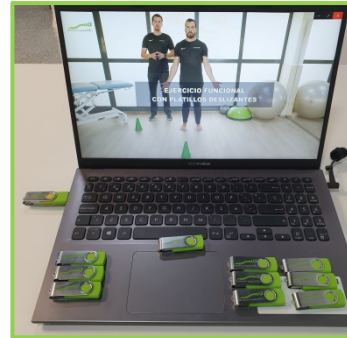
- Técnicas de fisioterapia y pautas previas para conseguir realizar hipopresivos adaptados a nuestros pacientes.
- Hipopresivos adaptados en camilla.
- Hipopresivos adaptados en grupo.
- Hipopresivos adaptados con implementos y por parejas.

5. Circuitos funcionales adaptados.

- Elaboración de circuitos funcionales adaptados a diferentes perfiles clínicos.
- Elaboración de clases adaptadas a poblaciones especiales: Pre\Post Parto, adulto mayor y niños.
- Elaboración de clases adaptadas a diferentes patologías.

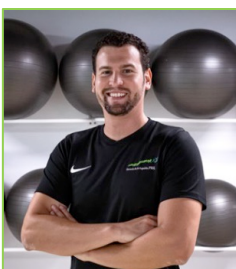
✓ Material del alumno

- Libro manual digitalizado de 150 páginas.
- Enlace de descarga de 16Gb con vídeos de los ejercicios de la formación.
- Acceso al foro de dudas post-curso y sesiones terapéuticas adaptadas durante 1 año.



✓ Docente

Pablo Hernández Lucas



- Fisioterapeuta especializado en ejercicio terapéutico y terapia manual con más de 12 años de experiencia clínica.
- Doctor en Fisioterapia.
- Máster en investigación en salud y deporte.
- Máster en prescripción del ejercicio en patologías crónicas y poblaciones especiales.
- Máster en técnicas osteopáticas del aparato locomotor.
- Profesor de diferentes cursos de ejercicio terapéutico y terapia manual acreditados por el sistema nacional de salud.
- Autor de más de 25 artículos científicos publicados en revistas de alto impacto, así como de un libro y varios capítulos de libro en el ámbito del ejercicio terapéutico y la terapia manual.

✓ Sistema de evaluación

- Existirá un control de asistencia: será obligatoria la asistencia mínima del 80%.
- Se efectuará una evaluación final a través de un examen online multidispositivo tipo test de 45 preguntas.
- Se entregará al organizador de la formación un dossier completo con los siguientes datos: aptos, porcentajes de asistencia, encuesta de satisfacción, copia de exámenes y gráficos descriptivos.



The screenshot shows a Google Forms interface on a mobile device. The form is titled "Examen Escuela de la Espalda PHL®". Below the title, it states: "Cada pregunta tiene solo UNA respuesta correcta y las preguntas incorrectas no tienen puntuación. Para superar la prueba será necesario obtener un 80 % de preguntas correctas. *obligatorio". There are two text input fields: "Dirección de correo electrónico *" and "Tu dirección de correo electrónico". At the bottom, there is a field for "Nombre y apellidos *" with a green checkmark icon to its right.

