



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI
Fundació URV

Diploma d'especialització en Exercici Terapèutic, Prevenició i Readaptació de Lesions



Practicar un esport o dur a terme qualsevol tipus d'activitat física forma part de la vida quotidiana de moltes persones. No obstant, els moviments repetits, l'alta intensitat i l'elevat volum de demandes de moviment d'alguns esports, poden predisposar a aquests esportistes a desenvolupar patologies per sobre ús o lesions traumàtiques. A més, el risc augmenta quan la càrrega aplicada i la capacitat del esportista estan desequilibrades. Per tant, per a prevenir les lesions esportives, és tan important controlar la càrrega aplicada com avaluar als esportistes individualment per a detectar alteracions en la cadena cinètica i aspectes psicològics. En aquest diploma d'especialització l'alumne serà capaç d'identificar i reconèixer els dèficits i asimetries en el moviment a partir d'eines de valoració funcional validades científicament, per a crear i dissenyar una programació adequada a les necessitats del pacient i adaptar la càrrega segons els resultats obtinguts en la valoració. D'aquesta manera es podran complir els objectius de la rehabilitació i readaptació de qualsevol persona amb un raonament clínic basat en l'evidència científica i clínica actual.

Fitxa Tècnica

Adreçat a:

Diplomats/ades i graduats/ades en Fisioteràpia

Criteris de selecció:

Carta de Motivació

Currículum Vitae

Codi:

DEXPRELS-A2-2024-6

Títol al que dóna dret:

Diploma d'especialització

Objectius:

Formar professionals capaços de desenvolupar la seva tasca professional d'una manera actualitzada amb la ciència actual, que puguin avaluar, detectar, identificar i reconèixer els dèficits i asimetries en el moviment a partir d'eines de valoració funcional validades científicament i també possibles factors de risc de lesions associats a la pràctica esportiva, per a crear i dissenyar i planificar una programació adequada a les necessitats del pacient i adaptar la càrrega segons els resultats obtinguts en la valoració, interpretar informes mèdics i elaborar informes d'evolució de la lesió, així com aplicar i desenvolupar protocols de recuperació individualitzats segons l'esportista i la seva disciplina esportiva. D'aquesta manera es podran complir els objectius de la rehabilitació i readaptació de qualsevol persona amb un raonament clínic basat en l'evidència científica i clínica actual.

Sortides professionals:

- Consultoris privats
- Centres o clíniques de rehabilitació
- Centres de tecnificació i d'alt rendiment
- Clubs i federacions esportives
- Entitats i centres esportius
- Hospitals

Direcció:

Sonia Monterde Pérez

Iris Miralles Rull

Coordinació acadèmica:

Cristina Adillón Camón

Docents:

Cristina Adillón Camón

Jordi Puigdellivol Grifell

Montse Gallegos Manzanares

Albert Torner Ballesteros

Bernat De Pablo Márquez

Jorge Canseco Estriegana
Beatriz García Hernando
Montse Cascalló Piqueras
Silvia Treviño Monjas
Francesc Xavier Valle López
Isabel Arbonés Segador
Sandra Mechó Meca
Tania López Hernández

Durada:
300 h

Impartició:
híbrida

Idiomes en que s'imparteix:
Castellà, Català

Dates:
del 01/10/2024 al 31/10/2025

Especificació durada:
12 mesos

Calendari del curs:
calendari-exprels-2024-2025.pdf

Horari:
Dijous i divendres de 10 a 19 h i dissabtes de 9 a 13 h. Set seminaris presencials: dijous, divendres i dissabte.

Ubicació:
Hospital Sant Joan de Reus
Av. del Dr. Josep Laporte, 1 - Reus

Eurecat
Av. de la Universitat, 1 - Reus

Complex Esportiu Municipal La Pobla de Mafumet
Camí del Clos - La Pobla de Mafumet

Plànol de situació:

Preu:
1970

Beques i facilitats de pagament:

- **Possibilitat de fraccionament:** 10% per la reserva de plaça al moment de fer la inscripció + 50% abans de l'inici del programa + 40% a meitat del programa.
- **Bonificació:** aquest programa pot ser bonificat mitjançant la Fundació Estatal per a la

Formació en l'Ocupació (FUNDAE). Més informació a [Bonificació FUNDAE](#).

Contacte:

Cristina Jacas - cristina.jacas@fundacio.urv.cat

Telèfon de contacte:

[977 779 966](tel:977779966)

Programa

Mòdul: Teoria i conceptes de l'exercici terapèutic, prevenció i readaptació de lesions

ECTS: 1

Durada: 10 h.

Contingut:

- Estat actual de la readaptació, d'on venim i cap a on anem
- Anàlisi del l'esport on actuem
- Gestió del procés lesiu i de recuperació

Mòdul: Detecció, abordatge, readaptació i prevenció de lesions musculars

ECTS: 4

Durada: 40 h.

Contingut:

- Factors de risc propis del cada grup muscular lesionat
- Mecanismes lesius
- Incidència lesiva
- Principis en l'abordatge terapèutic
- Pautes de fisioteràpia activa - readaptació
- Estratègies de prevenció

Mòdul: Detecció, abordatge, readaptació i prevenció de lesions traumàtiques

ECTS: 4

Durada: 40 h.

Contingut:

- Fisiopatologia: definició, detecció de lesió, incidència, factors de risc
- Tipus de lesió, localització i gravetat
- Tractament mèdic i temps de recuperació

- Fisioteràpia en procés de recuperació de la lesió
- Pautes de fisioteràpia activa - readaptació
- Estratègies de prevenció

Mòdul: Detecció, abordatge, readaptació i prevenció de lesions lligamentoses

ECTS: 4

Durada: 40 h.

Contingut:

- Fisiopatologia: definició, detecció de lesió, incidència, factors de risc
- Tipus de lesió, localització i gravetat
- Tractament mèdic i fisioterapèutic
- Estratègies de prevenció

Mòdul: Detecció, abordatge, readaptació i prevenció de lesions tendinoses

ECTS: 4

Durada: 40 h.

Contingut:

- Fisiopatologia: definició, detecció de lesió, incidència, factors de risc
- Tipus de lesió, localització i gravetat
- Tractament mèdic i fisioterapèutic
- Estratègies de prevenció

Mòdul: Eines de valoració de la condició física, recollida i registre de dades, planificació i programació

ECTS: 4

Durada: 40 h.

Contingut:

1. Dèficits neuromusculars i asimetries en el moviment
2. Concepte Joint by Joint
3. Habilitats motrius bàsiques i habilitats motrius atlètiques
4. Valoració neuromuscular
5. Eines de valoració funcional: anàlisi de la carrera, dinamometria, plataforma de contacte, encoder lineal i rotacional, aplicacions mòbils validades low cost.
6. Teoria de l'entrenament
7. Força i resistència muscular

- 8. Resistència cardiorespiratòria
- 9. Elasticitat muscular
- 10. Creació i planificació de les sessions de rehabilitació i readaptació
- 11. Control i adaptació de la càrrega

Mòdul: Eines i estratègies per gestionar el procés de recuperació/readaptació d'un esportista

ECTS: 1

Durada: 10 h.

Contingut:

- Introducció al món emocional que envolta els processos terapèutics
- Desenvolupar l'autoconfiança de l'esportista per aconseguir la seva col·laboració en el procés de recuperació/readaptació.

Mòdul: Patologia relacionada amb el rendiment esportiu: infecciosa, psicològica/psiquiàtrica, sistèmica, ginecològica, respiratòria, cardíaca, dermatològica

ECTS: 1

Durada: 10 h.

Contingut:

- Fisiopatologia, incidència, factors de risc
- Detecció precoç, signes d'alarma i tractament mèdic
- Consideracions en fisioteràpia i esport

Mòdul: L'esport adaptat i la gestió del procés d'una lesió

ECTS: 3

Durada: 30 h.

Contingut:

- Definició i classificacions
- Valoracions específiques segons la classificació
- Fisiopatologia i mecanismes de lesió
- Incidència i factors de risc
- Fisioteràpia en el procés de recuperació
- Prevenció de lesions

Mòdul: Complementes a la fisioteràpia en l'abordatge de les lesions: aspectes relacionats

ECTS: 1

Durada: 10 h.

Contingut:

- Prevenció, readaptació i recuperació en medi aquàtic
- Nutrició esportiva:
 - La nutrició esportiva i fisioteràpia, per combatre les lesions
 - Riscos d'una alimentació inadequada en l'esportista
 - Protocol de recuperació de lesions en l'esport
 - Aliments funcionals/suplements/nutrients clau en lesions
 - Hidratació de l'esportista, aspecte clau en lesions musculars
- Raonament clínic

Mòdul: Treball fi de programa

ECTS: 3

Durada: 30 h.

Contingut:

El **treball fi de postgrau** pretén que l'estudiant no sigui només un receptor dels coneixements i habilitats impartits durant el postgrau sinó que demostrï que pot contribuir al creixement d'aquests. Per aquest motiu se li exigeix que realitzi un treball relacionat amb els continguts del postgrau on apliqui els coneixements i les habilitats rebuts durant el mateix.

El treball de fi de postgrau tindrà un **pes del 30% sobre la nota final** del diploma de postgrau. La nota del tutor representa el 50% de la nota i l'altre 50% el representa la nota del tribunal.

L'**estructura** serà tipus cas clínic amb els apartats, l'extensió i els requeriments recomanats.

Per l'avaluació, l'estudiant haurà d'anar fent diferents entregues a la plataforma virtual Moodle, i al final presentar el treball complert al Moodle i aquest serà avaluat pel tutor. Després farà una presentació oral davant un tribunal format per professors del postgrau, tutors dels treballs i/o professors de la URV.

Els **criteris d'avaluació seran:**

1. **Plana inicial:**

- El títol està ben formulat i les paraules "informe d'un cas" estan al títol amb el més rellevant del cas
- Les paraules clau estan en el Mesh i són representatives del treball
- Segueix el model de portada predeterminada (URV)

2. **Informació bàsica sobre el cas:**

- Informa de les dades sociodemogràfiques del pacient (edat, sexe, professió...)
- Descriu la situació clínica actual del pacient
- Descriu el historial mèdic, psicosocial i familiar
- Explica si hi ha malalties concomitants relacionades, incloent intervencions anteriors i els resultats

3. **Exploració i valoració del pacient:**

- Les eines utilitzades en les valoracions són pertinents i estan justificades
- Presenta els resultats de les exploracions de manera clara (taula o figura)
- Detecta i evidencia correctament els dèficits del pacient en les proves seleccionades

4. **Tractament:**

- Descriu la intervenció (mesocicle) de forma acurada (mètodes, dosi, durada, càrrega...)
- Utilitza mètodes adequats en base a l'evidència científica
- Adapta el tractament a l'evolució del pacient
- Distribueix els continguts de manera adequada en relació a la càrrega de cadascun d'ells
- Selecciona correctament els exercicis segons els dèficits detectats en la valoració funcional
- Crea i dissenya les sessions amb tots els continguts (activació, part principal i tornada a la calma, feedback, càrrega de totes les tasques)

5. **Discussió:**

- Assenyala els punts forts i les limitacions en el maneig i presentació del cas
- Discuteix la literatura relacionada amb el cas
- Indica direccions de línies futures d'investigació que podrien millorar el maneig de casos similars
- Justifica les conclusions a les que arriba a partir del cas clínic

6. **Lliga les conclusions amb l'objectiu del cas clínic**

7. **Les referències bibliogràfiques:**

- Compleixen la normativa Vancouver

- Són pertinents i actuals (últims 5-10 anys)

8. En la presentació escrita:

- El text està ben estructurat, amb coherència i claredat
- El text està correctament presentat (evitar dues columnes)
- No hi ha errors ortogràfics ni sintàctics

9. En la presentació oral:

- Utilitza un correcte llenguatge no verbal (contacte visual, gestualitat natural i efectiva...)
- La construcció del discurs segueix els apartats del treball
- Expressa les idees amb claredat i cohesió entre elles (utilitza connectors)
- Es cenyeix al temps marcat
- Té una prosòdia adequada (volum, ritme, entonació...)
- Vocalitza i la seva fonètica és correcta
- Utilitza un lèxic i una terminologia precisos
- Les diapositives són clares i agradables de llegir

10. Defensa del treball fi de postgrau:

- Contesta correctament a les preguntes

Fundació URV. Centre de Formació Permanent
Av Onze de Setembre, 112. 43203 REUS
(+34) 977 779 950
formacio@fundacio.urv.cat

www.fundacio.urv.cat/formacio
[Linkedin](#) | [Twitter](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)