



UNIVERSITAT  
ROVIRA I VIRGILI

FUNDACIÓ URV  
CENTRE DE FORMACIÓ PERMANENT

# Diploma de Postgrau en Exercici Terapèutic, Prevenció i Readaptació de Lesions



## Fitxa Tècnica

---

### Adreçat a:

Diplomats/ades i graduats/ades en Fisioteràpia

### Criteris de selecció:

Carta de Motivació

Currículum Vitae

### Codi:

ETPRELS-A1-2021-3

### Títol al que dóna dret:

Diploma de Postgrau

### Objectius:

Al finalitzar el postgrau l'alumne serà capaç de desenvolupar la seva tasca professional d'una manera actualitzada amb la ciència actual. Serà capaç d'avaluar i detectar possibles factors de risc de lesions associats a la practica esportiva, planificar estratègies de prevenció i/o correcció dels factors de risc, així com aplicar i desenvolupar protocols de recuperació individualitzats segons l'esportista i l'esport. L'alumne serà capaç d'interpretar informes mèdics i d'elaborar informes de l'evolució de la lesió i de la seva recuperació per parlar un llenguatge comú amb la resta de professionals sanitaris.

### Competències professionals:

Aplicar eines de valoració de la condició física validades i actualitzades. Aplicar metodologies de valoració funcional mitjançant proves de camp. Tenir eines per avaluar objectivament l'evolució dels resultats obtinguts amb el tractament de fisioteràpia en relació amb els objectius marcats. Planificar i programar sessions de recuperació/readaptació adaptades a cada esportista. Discriminar als pacients que pateixen afeccions del sistema neuromusculoesquelètic que estan fora de l'àmbit de la fisioteràpia i derivar al professional corresponent. Saber derivar als pacients que tracta el fisioterapeuta i que requereixen, a més, d'altres professionals. Mantenir actualitzats els fonaments dels coneixements, les habilitats i les actituds de les competències professionals mitjançant un procés de formació contínua. Dissenyar, desenvolupar i establir programes de recuperació, readaptació i prevenció de lesions en esports col·lectius i individuals. Gestionar el procés de recuperació/readaptació d'un esportista. Dissenyar algoritmes d'intervenció individualitzats i específics per cada esportista. Resoldre els problemes mitjançant un mètode científic i d'anàlisi clínica segons la seva experiència. Valorar i criticar els avenços en la investigació científica relacionada amb l'esport. Desenvolupar la presa de decisions com a element fonamental en el desenvolupament professional. Desenvolupar la tasca professional en el procés de recuperació de les lesions esportives, tenint una visió àmplia i estructurada de tot el procés.

### Sortides professionals:

- Consultoris privats
- Centres o clíniques de rehabilitació
- Entitats i centres esportius
- Federacions esportives

**Direcció:**

Isabel Salvat Salvat

**Coordinació acadèmica:**

Cristina Adillón Camón

**Docents:**

Martín Rueda

Cristina Adillón Camón

Jordi Puigdellivol Grifell

Montse Gallegos Manzanares

Albert Torner Ballesteros

Bernat De Pablo Márquez

Jorge Canseco Estriegana

Beatriz García Hernando

Joan Álvarez Vives

Montse Cascalló Piqueras

Silvia Treviño Monjas

Marina Ruíz De Gopegui Sáez

Pablo Vallejo Hernández

Francesc Xavier Valle López

Isabel Arbonés Segador

Maria Del Pilar Doñoro Cuevas

Sandra Mechó Meca

**Durada:**

30 ECTS

**Impartició:**

semipresencial

**Idiomes en que s'imparteix:**

Castellà

**Dates:**

del 01/10/2021 al 30/10/2022

**Especificació durada:**

12 mesos

**Calendari del curs:**

30052021-cl-etprels-2021.pdf

**Horari:**

Dijous de 10.00 a 19.30 h, divendres de 09.00 a 18.30 h. i dissabtes de 09.00 a 13.00 h. 7 Seminaris presencials: dijous, divendres i dissabte (1 d'ells divendres, dissabte i diumenge).

**Ubicació:**

Hospital Sant Joan de Reus: Av. del Dr. Josep Laporte, 1 43204 Reus (Tarragona).

Eurecat - Reus: Av. de la Universitat, 1, 43204 Reus.

Complex Esportiu Municipal La Pobla de Mafumet. Cami del Clos, 43140 Pobla de Mafumet (la), Tarragona

**Plànol de situació:**

**Preu:**  
1970

**Beques i facilitats de pagament:**

- **Beques FURV:** Aquest postgrau disposa d'un de les 36 beques d'accés als títols propis de postgrau. Tota la informació en [Beques FURV](#).
- **Possibilitat de fraccionament:** 10% reserva de plaça en fer la inscripció + 50% abans de l'inici del curs + 40% a mig curs.
- **Bonificació:** Aquest curs compleix els requisits per a ser bonificat mitjançant la Fundació Estatal per a la Formació en l'Ocupació, FUNDAE. Més informació en [Bonificació FUNDAE](#).

**Contacte:**

Cristina Jacas - [cristina.jacas@fundacio.urv.cat](mailto:cristina.jacas@fundacio.urv.cat)

**Telèfon de contacte:**

977 779966

**Més informació:**

Aquest curs compleix els requisits per ser bonificat mitjançant la FUNDAE. Per a més informació podeu adreçar-vos a: [bonificacio@fundacio.urv.cat](mailto:bonificacio@fundacio.urv.cat)

## Programa

---

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

**ECTS:** ,5

**Durada:** 5 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 traumàtiques

**ECTS:** 3

**Durada:** 30 h.

**Contingut:**

- Fisiopatologia: definició, detecció de lesió, incidència, factors de risc

- Tipus de lesió, localització i gravetat
- Tractament mèdic i temps de recuperació
- Fisioteràpia passiva en procés de recuperació de la lesió
- Pautes de fisioteràpia activa - readaptació
- Prevenció

**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
- 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
- Prevenció

**Mòdul:** Eines d'investigació en prevenció i readaptació de lesions.

**ECTS:** 1

**Durada:** 10 h.

**Contingut:**

- Documentació mèdica
- Disseny d'estudis
- Lectura crítica
- Protocol d'investigació

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

**ECTS:** 3

**Durada:** 30 h.

**Contingut:**

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

**Mòdul:** Eines de valoració funcional, recollida i registre de dades, planificació i programació

**ECTS:** 4

**Durada:** 40 h.

**Contingut:**

- Valoració neuromuscular
- Eines de valoració low cost
- Teoria de l'entrenament
- Força i resistència muscular
- Resistència cardiorrespiratòria
- Elasticitat muscular
- Planificació i programació de les sessions

**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
- Consideracions en fisioteràpia i esport
- Tractament

**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

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

**ECTS:** 2

**Durada:** 20 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
- Podologia:
  - Anamnesi
  - Eines de valoració: estudi de pressions, estabilometria, avaluació dinàmica
  - Raonament clínic

**Mòdul:** Treball fi de programa

**ECTS:** 3,5

**Durada:** 40 h.

**Contingut:**

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

La modalitat preferible és l'assaig clínic, i la part que es valora més d'aquest és el disseny. Entenem que el temps del que l'estudiant disposa des que està estipulat el inici del treball fins a la seva presentació oral no és suficient per reclutar un nombre suficient de participants, tenir l'aprovació el corresponent comitè ètic, etc.



**Fundació URV. Centre de Formació Permanent**

Av Onze de Setembre, 112. 43203 REUS

Tel.: 977 779 950 Fax: 977 310 113

[formacio@fundacio.urv.cat](mailto:formacio@fundacio.urv.cat)

[www.fundacio.urv.cat/formacio](http://www.fundacio.urv.cat/formacio)