

**Fisioteràpia en la Prevenció i en el Tractament de  
les Lesions Esportives**

Codi: 103988  
Crèdits: 6

Titulació	Tipus	Curs	Semestre
2500892 Fisioteràpia	OT	4	0

### Professor/a de contacte

Nom: Manuel Torelló Vilar

Correu electrònic: Manuel.Torello@uab.cat

### Utilització d'idiomes a l'assignatura

Llengua vehicular majoritària: català (cat)

Grup íntegre en anglès: No

Grup íntegre en català: Sí

Grup íntegre en espanyol: No

### Prerequisits

Tenir superades les assignatures dels cursos anteriors que facultin a l'estudiant a realitzar assignatures de 4rt de Grau.

### Objectius

L'objectiu principal de la assignatura es facultar a l'estudiant a establir una correcta valoració , exploració clínica de fisioteràpia d'un esportista lesionat , d'aquesta valoració inicial establir uns objectius concrets i assolibles i saber estructurar i aplicar un pla terapèutic de fisioteràpia adaptat a cada tipus d'esportista / lesió per tal de afavorir la més acurada , eficaç i eficient rehabilitació del procés lesional.

També com a objectiu es plantejaran coneixements que facultaran l'estudiant a plantejar estratègies de fisioteràpia - activitat física que serveixin a l'esportista per fer un treball de prevenció de les lesions més freqüents a l'esport que practiqui

### Competències

- Demostrar que té coneixement de la morfologia, la fisiologia, la patologia i la conducta de les persones, tant sanes com malaltes, en el medi natural i social.
- Demostrar que té prou coneixement dels mètodes, procediments i actuacions fisioterapèutics encaminats a la realització d'activitats dirigides a la promoció i manteniment de la salut.
- Demostrar que té prou coneixement dels mètodes, procediments i actuacions fisioterapèutics, encaminats a la terapèutica clínica.
- Desenvolupar estratègies d'aprenentatge autònom
- Desenvolupar un pensament i un raonament crítics i saber comunicar-los de manera efectiva, tant en les llengües pròpies com en una tercera llengua.
- Determinar el diagnòstic de fisioteràpia segons les normes i amb els instruments de validació reconeguts internacionalment.
- Dissenyar el pla d'intervenció de fisioteràpia d'acord amb els criteris d'adequació, validesa i eficiència.
- Integrar, a través de l'experiència clínica, els valors ètics i professionals, els coneixements, les habilitats i les actituds pròpies de la fisioteràpia per resoldre casos clínics concrets en l'àmbit hospitalari, extrahospitalari, i de l'atenció primària i comunitària.
- Raonar amb sentit crític.

- Resoldre problemes.
- Treballar en equip.
- Valorar l'estat funcional del pacient considerant els aspectes físics, psicològics i socials.

## Resultats d'aprenentatge

1. Aplicar els coneixements i competències adquirits per resoldre casos clínics, en l'àmbit dels pacients amb lesions relacionades amb l'esport.
2. Aplicar els mètodes i tècniques específics referits a les lesions en l'esport.
3. Aplicar mètodes específics d'intervenció de fisioteràpia per prevenir possibles lesions en la pràctica esportiva.
4. Definir els objectius generals i específics per a l'aplicació del tractament \*fisioterapèutic de les lesions relacionades amb l'esport.
5. Descriure i aplicar els procediments de valoració de fisioteràpia, a les alteracions produïdes per les lesions relacionades amb l'esport, i la seva possible repercussió funcional.
6. Descriure les circumstàncies que condicionen les prioritats d'actuació en el tractament fisioterapèutic de les lesions relacionades amb l'esport.
7. Desenvolupar estratègies d'aprenentatge autònom.
8. Desenvolupar un pensament i un raonament crítics i saber comunicar-los de manera efectiva, tant en les llengües pròpies com en una tercera llengua.
9. Enumerar els diferents tipus de material i aparells utilitzats en el tractament \*fisioterapèutic de les lesions relacionades amb l'esport.
10. Enumerar els tractaments mèdic-quirúrgics, fonamentalment en els seus aspectes fisioterapèutics i ortopèdics, que s'apliquen en les lesions esportives.
11. Establir una hipòtesi diagnòstica de fisioteràpia en l'àmbit dels pacients amb lesions relacionades amb l'esport.
12. Explicar la fisiopatologia de les lesions en l'esport.
13. Raonar amb sentit crític.
14. Resoldre problemes.
15. Treballar en equip.

## Continguts

### Programa de l'assignatura

Classes teòriques :

1- lesions més freqüents per cada tipus d'esport . Manel Torelló . [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)

2- aspectes essencials del gest esportiu - valoració i tractament a les articulacions- espatlla/genoll/turmell .

Manel Torelló [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)

3- característiques principals dels teixits anatòmics implicats en les lesions - articulacions fisiopatologia lesional - etiopatogènia - fases

biològiques de reparació dels diferents teixits i tècniques adaptades als mateixos . Manel Torelló [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)

4- aspectes essencials de prevenció de la lesió esportiva i aspectes de fisioteràpia en la recuperació post-esforç .

Manel Torelló [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)

5- estructuració d'un pla terapèutic basat en la exploració - valoració , establiment d'objectius terapèutics i elecció de tècniques

adaptades . Manel Torelló [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat).

6- aspectes teòrica-pràctics de tècniques específiques commassatge - estiraments - propiocepció -embenats funcionals/kinesiotape -

tonificació/potenciació - diatermia - ones de xoc . Manel Torelló [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)

7 -Clases teòrico-pràctiques : Manel Torelló

1. tècniques adaptades a múscul - tendó - capsula - lligaments [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)
2. tonificació - potenciació - readaptació del gest esportiu [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)
3. valoració - tractament manual extremitat inferior [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)
4. valoració - tractament unitat coxo-femoral-lumbo-pèlvica [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)
5. valoració - tractament manual extremitat superior [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)
6. massatge - masoteràpia - teràpia manual [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)
7. estiraments del conjunt miotendinos - fascial [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)
8. aplicació pràctica de reeducació propioceptiva [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)
9. embenats funcionals - k-tape [Manuel.Torello@uab.cat](mailto:Manuel.Torello@uab.cat)

## Metodologia

classes teòriques .

classes teòrica pràctiques supervisades .

classes practiques d'aspectes específics de l'assignatura .

pràctiques / visites guiades a centres esportius . Club esportiu Claror / RC Tennis Barcelona

activitats autònomes - virtuals .

fòrum de discussió casos clínics - articles científics .

debat a classe de casos clínics i/o discussió d'articles elaborats per grups d'alumnes .

demos d'aparatatge específic : ones de xoc - sistemes isoinercials

## Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
<b>Tipus: Dirigides</b>			
PRÀCTIQUES DE LABORATORI (PLAB)	19,5	0,78	
TEORIA (TE)	18	0,72	
<b>Tipus: Autònomes</b>			
ESTUDI PERSONAL	90	3,6	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
LECTURA D'ARTICLES / INFORMES D'INTERÉS	15	0,6	7, 13, 15

## Avaluació

### AVALUACIÓ DE L'ASIGNATURA

PER APROVAR L'ASSIGNATURA ÉS IMPRESCINDIBLE HAVER APROVAT TOTES LES ACTIVITATS AVALUABLES PARCIALS

AVALUACIÓ ESCRITA MITJANÇANT PROVES OBJECTIVES DE SELECCIÓ D'ÍTEMS D'ELECCIÓ MULTIPLE AMB UN PES DEL 30%

ENTREGA DE TREBALLS INFORMES 30%

ASSISTÈNCIA A CLASSES I SEMINARIS 20%

AVALUACIÓ DE PARTICIPACIÓ A FÒRUMS ( MOODLE ) 20%

EL PERIODE I DATA DE L'EXÀMEN TEÓRIC , ÚNIC I FINAL, SERÁ DURANT LES DUES PRIMERES SETMANES DEL MES DE JUNY DE 2019.

Els estudiants que no hagin superat l'assignatura/mòdul per mitjà de l'avaluació continuada es podran presentar a una prova final de recuperació com a màxim una setmana després de l'avaluació teòrica final de l'assignatura en una data - hora acordada entre els alumnes i el professor responsable de l'assignatura .

PER PODER PRESENTAR-SE A L'EXAMEN FINAL CALDRÁ HAVER SUPERAT . LA RESTA D'ACTIVITATS AVALUABLES PROPOSADES :

ENTREGA DE TREBALLS INFORMES 30% : EN LES DATES I TEMES QUE EL DOCENT INDIQUI EL PRIMER DIA DE CLASE

ASSISTÈNCIA A CLASSES I SEMINARIS 20%: ES VALORARÁ L'ASSISTÈNCIA A CLASSES I SEMINARIS

AVALUACIÓ FÒRUM DE TEMES DE DISCUSSIÓ PLANTEJATS PEL PROFESSOR 20% : ES VALORARAN LA QÜALITAT DE LES APORTACIONS ALS TEMES PLANTEJATS PEL DOCENT DE PRESENTACIÓ AL FÒRUM DE PARTICIPACIÓ VIRTUAL .

*L'avaluació dels estudiants en intercanvi serà la mateixa que per la resta d'alumnes propis de la UAB , es tindrà en compte en cada cas concret , la no possibilitat d'assistir a les classes o seminaris pràctics i aquest fet no computarà negativament als alumnes "out" , el docent , avaluant cada situació i cas concret , proposarà activitats substitutives, per la resta d'activitats on la presència no és imprescindible l'alumne en intercanvi haurà de complir i superar les activitats avaluables periòdiques que li permetran presentar-se a la prova escrita final .*

*Quan es consideri que l'estudiant no ha pogut aportar prou evidències d'avaluació en l'acta es consignarà aquesta **assignatura com a no evaluable**.*

## Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
ASSISTÈNCIA I PARTICIPACIÓ ACTIVA CLASSES I SEMINARIS	20%	1,5	0,06	7, 8, 13, 14, 15
AVALUACIÓ ESCRITA MITJANÇANT PROVES OBJECTIVES DE SELECCIÓ D'ÍTEMS D'ELECCIÓ MULTIPLE	30%	2	0,08	4, 6, 9, 10, 11, 12
AVALUACIÓ MITJANÇANT CASOS PRÀCTICS I RESOLUCIÓ DE PROBLEMES	20%	2	0,08	1, 2, 3, 5
Entrega de treballs i informes	30%	2	0,08	1, 2, 3, 5

## Bibliografia

Fisioterapia del deporte y ejercicio . Kolt G et al Ed Elsevier 2004

Tratamiento fisioterapico de la rodilla . Basas Garcia . Mc Graw Hill 2003

Anatomía para el movimiento . Calais Germain .B. Ed los libros de la liebre de marzo .1994

Nuevas tendencias en fuerza y musculación .Julio Tous Fajardo .Ed Ergo 1999

Lesiones musculares en el deporte . Balius-Pedret . Ed Panamericana 2013

Diagnostico Fisioterapico . Viel Eric . Ed Masson .1999

Tecnicas de Rehabilitacion en medicina deportiva .Prentice .W Ed Paidotribo 2001

Reeducation raisonnee de l'epaule opéree et non operée . Benedicte Forthomme. Ed Frisons Roche .2002

Lesiones Deportivas . Bahr . Maehlum .Ed Panamericana . 2004.

Rehabilitation in Orthopedic Surgery . Imhoff et al . Ed Springer 2016