

FISIOTERÀPIA, MOVIMENT I SALUT

Anna Arnal Gómez, Departament de Fisioteràpia
Laura Fuentes Aparicio, Departament de Fisioteràpia
Gemma Victoria Espí López, Departament de Fisioteràpia
Rocío Cogollos de la Peña, Departament de Fisioteràpia

Descripció:

Mantindre la mobilitat, l'autonomia i la qualitat de vida en les persones adultes majors és hui un dels grans reptes de la salut i el benestar. Aquest curs naix amb l'objectiu d'oferir eines pràctiques i actualitzades des de l'àmbit de la fisioteràpia, ajudant les persones majors a mantindre's actives, independents i funcionals en la seua vida diària.

A través d'un enfocament dinàmic, terapèutic i basat en l'evidència científica, la formació aprofundeix en l'abordatge fisioterapèutic del dolor musculoesquelètic de columna, una de les afeccions més freqüents en aquesta etapa de la vida. Per a això, es practicaran tècniques de teràpia manual autoassistida i exercici terapèutic amb exercicis de resistència mitjançant bandes elàstiques, adaptats específicament a les capacitats i necessitats de l'adult major.

A més, el curs integra les recomanacions d'activitat física de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), fomentant hàbits saludables que contribueixen a millorar la força, l'equilibri, la mobilitat i la independència funcional.

Des de la fisioteràpia, aquesta formació busca no sols alleujar el dolor, sinó també previndre la deterioració funcional i promoure un envelliment actiu i saludable. Una proposta formativa orientada a millorar el benestar integral de les persones majors mitjançant intervencions segures, eficaces i centrades en la funcionalitat i la qualitat de vida.

L'objectiu principal d'aquest curs és capacitar a l'alumnat mitjançant un enfocament eminentment pràctic en com realitzar exercici terapèutic amb la finalitat de promoure la funcionalitat, l'autonomia i un envelliment actiu i saludable.

Objectius específics:

- Comprendre els principals canvis físics i funcionals associats a l'envelliment i la seua repercussió en la mobilitat i la qualitat de vida.
- Identificar les alteracions musculoesquelètiques més freqüents de la columna vertebral en persones adultes majors i el seu abordatge des de la fisioteràpia.
- Aplicar de manera pràctica tècniques de teràpia manual adaptades a les necessitats i capacitats funcionals de cada persona.
- Utilitzar bandes elàstiques com a eina terapèutica en sessions pràctiques d'exercici de resistència, adaptant la intensitat i progressió segons cada pacient.
- Integrar les recomanacions d'activitat física de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) en propostes pràctiques d'intervenció fisioterapèutica.
- Adquirir recursos pràctics per a la prevenció de la deterioració funcional i la promoció de la independència en les activitats de la vida diària.
- Potenciar la capacitat de planificació i aplicació d'intervencions fisioterapèutiques segures, eficaces i centrades en la qualitat de vida de les persones adultes majors.

Dates:

Novembre: 4, 11, 18, 25
Desembre: 2

Horari:

Dimecres de 09:00 a 11:00 h.

Idioma: Valencià/Castellà

Curs presencial

Duració: 10 hores

Crèdits Nau Gran: 1

Preu: 30,8 €