

**FITXA IDENTIFICATIVA****DADES DE L'ASSIGNATURA****Codi:** 44643**Nom:** Aspectes específics de reeducació postural i funcional. Seguiment i autocuidados. Exercici terapèuti**Cicle:** Màster Universitari Oficial**Crèdits ECTS:** 8**Curs acadèmic:** 2025-26**TITULACIONS**

| Titulació   | Centre                   | Curs | Període            |
|---|--------------------------|------|--------------------|
| 2220 - Màster Universitari en Recuperació Funcional en Fisioteràpia | Facultat de Fisioteràpia | 1    | Segon quadrimestre |

**MATÈRIES**

| Titulació   | Matèria   | Caràcter |
|---|---|----------|
| 2220 - Màster Universitari en Recuperació Funcional en Fisioteràpia | Aspectes específics de reeducació postural i funcional. Seguiment i autocuidats. Exercici terapèuti | OPTATIVA |

**COORDINACIÓ**

BALASCH I BERNAT MERCÈ

**RESUM**

L'assignatura comprèn aspectes específics de la reeducació postural i funcional, així com les pautes a seguir i el tipus de seguiment. També inclou l'estudi de la postura i l'avaluació de cada individu per a l'adequació dels mètodes, tenint en compte les estratègies d'adherència al tractament.

Així mateix s'inclouen continguts d'exercici terapèuti i la realització de programes en grup i individualitzats per a una adequada recuperació funcional.

**CONEIXEMENTS PREVIS****RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ**

No s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

**ALTRES TIPUS DE REQUISITS**



No s'han especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

## COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENENTATGE

### 2220 - Màster Universitari en Recuperació Funcional en Fisioteràpia

Adquirir coneixements específics sobre els factors que influïxen en l'adherència a la pràctica física i les tècniques adequades per a incrementar-la.

Adquirir la metodologia científica suficient per a l'elaboració de projectes d'investigació en el camp de la recuperació funcional.

Aplicar l'anatomia i biomecànica des d'una perspectiva clínica.

Posseir i comprendre coneixements que aportin una base o oportunitat de ser originals en el desenvolupament i / o aplicació d'idees, sovint en un context de recerca.

Que els estudiants posseïsquen les habilitats d'aprenentatge que els permeten continuar estudiant d'una forma que haurà de ser en gran manera autodirigida o autònoma.

Que els estudiants sàpiguen aplicar els coneixements adquirits i la seua capacitat de resolució de problemes en entorns nous o poc coneguts dins de contextos més amplis (o multidisciplinaris) relacionats amb la seua àrea d'estudi.

Que els estudiants sàpiguen comunicar les conclusions (i els coneixements i les raons últimes que les sustenten) a públics especialitzats i no especialitzats d'una manera clara i sense ambigüitats.

Que els estudiants siguen capaços d'integrar coneixements i afrontar la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, sent incompleta o limitada, incloga reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis.

Ser capaç d'elaborar informes orals i escrits sobre la situació funcional dels pacients.

Ser capaç de promoure l'educació sanitària entre els diferents components de l'equip transdisciplinari de treball.

Ser capaços d'obtindre i de seleccionar la informació específica i les fonts rellevants per a la resolució de problemes, elaboració d'estratègies i plans d'actuació, assessorament i execució de les diferents actuacions fisioteràpiques en els àmbits de la recuperació funcional.

Ser capaços de saber utilitzar l'exercici físic terapèutic en tots els àmbits d'actuació de la recuperació funcional.

## DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS



## 1. RECUPERACIÓ FUNCIONAL D'AFECCIONS MÚSCUL-ESQUELÈTIQUES

1. Gestió, mecanismes de control i seguiment en diferents patologies.
2. Disseny d'autocures i hàbits saludables adequats per a cada patologia.
3. Disseny i avaluació de la postura. Mètodes.
4. Adherència al tractament i el nivell d'autocura.
5. Reeducació Postural. Mètodes.
6. Exercici terapèutic. Estudi de diferents modalitats d'exercici terapèutic. Adequació de les modalitats a diferents patologies i disfuncions.
7. Recuperació funcional de lesions. Disseny d'activitat física adequada a cada pacient destinada a la recuperació global i específica de les lesions del sistema múscul-esquelètic i les seves disfuncions estructurals en relació al moviment.

### VOLUM DE TREBALL (HORES)

#### ACTIVITATS PRESENCIALS

| Activitat          | Hores        |
|--------------------|--------------|
| Teoria             | 18,00        |
| Laboratori         | 30,00        |
| <b>Total hores</b> | <b>48,00</b> |

#### ACTIVITATS NO PRESENCIALS

| Activitat                                    | Hores         |
|--|---------------|
| Assistència a altres activitats              | 0,00          |
| Elaboració de treballs individuals o en grup | 0,00          |
| Estudi i treball autònom                     | 152,00        |
| Preparació de classes                        | 0,00          |
| Preparació d'activitats d'avaluació          | 0,00          |
| Resolució de casos pràctics                  | 0,00          |
| <b>Total hores</b>                           | <b>152,00</b> |

### METODOLOGIA DOCENT

Classes presencials teòric-pràctiques en les que es treballaran els continguts de les assignatures, es debatran i realitzaran activitats utilitzant diferents recursos docents.



La realització de treballs en grup té com a finalitat promoure l'aprenentatge cooperatiu i reforçar l'individual.

Les tutories individuals i col·lectives hauran de servir com a mitjà per a coordinar als/a les estudiants en les tasques individuals i de grup.

Estudi, realització de tasques i treballs individuals i altres de naturalesa cooperativa, orientats a la preparació de les classes teòric-pràctiques, els treballs individuals i en grup i les proves orals i escrites que es puguen realitzar per a l'avaluació de l'adquisició dels aprenentatges individuals. La realització de treballs en grup té com a finalitat promoure l'aprenentatge cooperatiu i reforçar l'individual.

## AVALUACIÓ

|   |            |
|---|------------|
| Treball individual que podrà consistir en una recerca bibliogràfica sobre una matèria impartida, un treball sobre casos clínics, activitats sobre resolució de casos pràctics, o un treball crític. Aquest constarà d'una part escrita i una exposició oral (80% i 20% de la nota d'aquesta prova d'avaluació, respectivament). | <b>20%</b> |
| Assistència i participació a classe, implicant l'estudiant en les classes presencials. Es tindrà en compte la interacció de l'alumne sobre qüestions formulades pel professor, la participació en debats d'interès sobre la informació impartida a classe i la participació en activitats que promoguin la dinàmica d'aula.     | <b>50%</b> |
| Prova final teòrico-pràctica que integra els coneixements adquirits durant l'assignatura, tant pel que fa a continguts conceptuals com procedimentals. L'examen podrà ser escrit o oral.  | <b>30%</b> |

La qualificació final de l'assignatura serà la suma ponderada de les notes obtingudes en cada prova d'avaluació, sempre que l'estudiant haja obtingut com a mínim un 50% de la nota màxima en cadascuna de les proves: treball individual, assistència i participació en classe, i prova final (examen). Així mateix, pel que fa al treball individual, serà necessari que el/la estudiant prove ambdues parts (escrita i oral) per a poder fer una mitjana amb la resta de proves.



L'assistència a les classes és de caràcter obligatori i forma part de l'avaluació de l'assignatura. En este sentit, es requereix l'assistència mínima al 80% de les hores de l'assignatura per a obtindre la màxima nota en esta part de l'avaluació. Així mateix, excepte per una causa de força major acreditada documentalment a la direcció del màster, es requereix l'assistència mínima al 50% de les hores de l'assignatura per a poder aprovar esta part de l'avaluació. A causa del caràcter no recuperable de les classes presencials, la no assistència al 50% de les hores de l'assignatura implica la impossibilitat de superar l'assignatura en cap de les 2 convocatòries.

## BIBLIOGRAFIA

### BÀSIQUES:

- American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2021. ISBN: 9781496339072.
- Anemaet WK, Hammerich AS. A framework for exercise prescription. *Top Geriatr Rehabil*. 2014; 30(2):79-101. doi:10.1097/TGR.0000000000000011.
- Guccione AA, Neville BT, George SZ. Optimization of movement: A dynamical systems approach to movement systems as emergent phenomena. *Phys Ther*. 2019 Jan;99(1):3-9. doi:10.1093/ptj/pzy116.
- Shumway-Cook A, Woollacott MH. *Motor Control: Translating Research into Clinical Practice*. 5th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2017. ISBN: 9781496349149.

### COMPLEMENTÀRIES:

- American College of Sports Medicine. *ACSM's Resources for the Exercise Physiologist: A Practical Guide for the Health Fitness Professional*. 2nd ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2017. ISBN: 9781496349156.
- Booth J, Moseley GL, Schiltenswolf M, Cashin A, Davies M, Hübscher M. Exercise for chronic musculoskeletal pain: A biopsychosocial approach. *Musculoskelet Care*. 2017 Dec;15(4):413-21. doi:10.1002/msc.1191.
- Brukner P, Khan KM. *Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine*. 4th ed. New York: McGraw Hill Education; 2012. ISBN: 9780071756087.
- Caneiro JP, Smith A, Bunzli S, Linton S, Moseley GL, O'Sullivan P. From fear to safety: A roadmap to recovery from musculoskeletal pain. *Phys Ther*. 2022 Feb;102(2):pzab271. doi:10.1093/ptj/pzab271.
- Cormack B, Rossetini G. Are patients picking up what we are putting down? Considering nocebo effects in exercise for musculoskeletal pain. *Front Psychol*. 2023 Nov 23;14:1291770. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1291770.
- Gabbett TJ. Debunking the myths about training load, injury and performance: Empirical evidence, hot topics and recommendations for practitioners. *Br J Sports Med*. 2020 Jan;54(1):58-66. doi:10.1136/bjsports-2018-099784.
- Hoffmann T, Bakhit M, Michaleff Z. Shared decision making and physical therapy: What, when, how, and why? *Braz J Phys Ther*. 2022 Jan-Feb;26(1):100382. doi:10.1016/j.bjpt.2021.100382.
- Hodges PW, Smeets RJ. Interaction between pain, movement, and physical activity: Short-term benefits, long-term consequences, and targets for treatment. *Clin J Pain*. 2015 Feb;31(2):97-107.



doi:10.1097/AJP.000000000000098.

- Lin I, Wiles L, Waller R, et al. What does best practice care for musculoskeletal pain look like? Eleven consistent recommendations from high-quality clinical practice guidelines: systematic review. *Br J Sports Med.* 2020 Jan;54(2):79-86. doi:10.1136/bjsports-2018-099878.
- Logerstedt DS, Ebert JR, MacLeod TD, Heiderscheidt BC, Gabbett TJ, Eckenrode BJ. Effects of and response to mechanical loading on the knee. *Sports Med.* 2022 Feb;52(2):201-35. doi:10.1007/s40279-021-01579-7.
- Miciak M, Mayan M, Brown C, Joyce AS, Gross DP. The necessary conditions of engagement for the therapeutic relationship in physiotherapy: an interpretive description study. *Arch Physiother.* 2018 Feb 17;8:3. doi:10.1186/s40945-018-0044-1.
- Miller WR, Rollnick S. *La entrevista motivacional. Ayudar a personas a cambiar.* 3ª ed. 2015. ISBN: 9788478858764.
- Kortleve V. *Habilidades de comunicación para fisioterapeutas.* 1ª ed. 2023. ISBN: 8413823110.
- Smith BE, Hendrick P, Bateman M, Holden S, Littlewood C, Smith TO, Logan P. Musculoskeletal pain and exercise—challenging existing paradigms and introducing new. *Br J Sports Med.* 2019 Jul;53(14):907-12. doi:10.1136/bjsports-2017-098983.
- Stewart M, Loftus S. Sticks and Stones: The Impact of Language in Musculoskeletal Rehabilitation. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2018 Jul;48(7):519-22. doi:10.2519/jospt.2018.0610.

Així mateix, en cada tema s'especificaran els llibres, articles científics i lectures d'interès recomanats per a la preparació dels continguts abordats.