

**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

-

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. Reeduació 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
Total hores	48,00

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
Total hores	152,00

METODOLOGIA DOCENT

Classes presencials teòric-pràctiques en les que es treballaran els continguts de les assignatures, es debateran 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).	20%
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.	50%
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.	30%

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 aprobe 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, Heiderscheit 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.