

**FICHA IDENTIFICATIVA****Datos de la Asignatura**

Código	33033
Nombre	Fisioterapia del deporte
Ciclo	Grado
Créditos ECTS	4.5
Curso académico	2019 - 2020

Titulación(es)

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1202 - Grado de Fisioterapia	Facultad de Fisioterapia	4	Primer cuatrimestre

Materias

Titulación	Materia	Caracter
1202 - Grado de Fisioterapia	20 - Fisioterapia del Deporte	Optativa

Coordinación

Nombre	Departamento
ALAKHDAR MOHMARA, YASSER	191 - Fisioterapia

RESUMEN

La asignatura de Fisioterapia del Deporte pretende que los alumnos adquieran una serie de conocimientos, actitudes y habilidades utilizando técnicas fisioterápicas especiales con las que abordarán correctamente los distintos problemas fisioterapéuticos característicos de la fisioterapia deportiva y en las distintas fases de tratamiento como la prevención, tratamiento de lesiones y la readaptación.

Los contenidos de esta materia son:

- Aspectos generales y específicos de la actividad física.
- Capacidades físicas básicas de deportista.
- Lesiones más frecuentes en el área del deporte.
- Técnicas fisioterápicas aplicadas en el tratamiento de las lesiones deportivas.



CONOCIMIENTOS PREVIOS

Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

Otros tipos de requisitos

Es recomendable que al alumno le guste el deporte o quiera pertenecer a un equipo multidisciplinar deportivo ya que la asignatura ya que en la asignatura se intentará implantar las bases necesarias para la formación de fisioterapeutas en el deporte.

COMPETENCIAS

1202 - Grado de Fisioterapia

- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- Conocer y comprender los métodos, procedimientos y actuaciones fisioterápicas, encaminados tanto a la terapéutica propiamente dicha, a aplicar en la clínica para la reeducación o recuperación funcional, como a la realización de actividades dirigidas a la promoción y mantenimiento de la salud.
- Mantener actualizados los fundamentos de los conocimientos, habilidades, destrezas actitudes de las competencias profesionales.
- Trabajar en equipo.
- Tener capacidad de organizar y planificar el trabajo.
- Conocer los aspectos generales y específicos de la actividad física.
- Comprender los efectos del ejercicio físico sobre los diferentes órganos y sistemas.



- Conocer las capacidades físicas básicas de deportista.
- Saber realizar la evaluación funcional del deportista.
- Conocer las lesiones más frecuentes en el área del deporte.
- Saber establecer los objetivos del tratamiento fisioterapéutico del deportista.
- Aplicar las técnicas fisioterápicas aplicadas en el tratamiento de las lesiones deportivas.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1: Conocer los aspectos generales y específicos de la actividad física como son el entrenamiento de la fuerza, el control de las cargas de ejercicio adecuadas valorando si se realiza un trabajo preventivo, si se realiza durante la recuperación de la lesión o durante la readaptación al esfuerzo controlando los límites de la fatiga.

Además conocer la biomecánica específica en cada especialidad deportiva así como las palancas empleadas.

2: Comprender los efectos del ejercicio físico sobre los diferentes órganos y sistemas por su reclutamiento durante el ejercicio además de los dolores referidos y reflejos que pueden dar dichos órganos y sistemas en diferentes zonas del organismo. Para ello entenderán el funcionamiento y funciones de cada uno de ellos que les ayudará a la predisposición y prevención de la lesión deportiva conociendo las normas asistenciales inmediatas en el deportista.

3: Conocer las capacidades físicas básicas de deportista incluyendo la performance del deportista, la evolución de sus capacidades, además entender los tipos y características de la fuerza. También aprenden los tipos y efectos de la resistencia así como los factores determinantes de la velocidad sin olvidarnos de los tipos y objetivos de la flexibilidad. Por último, conocer las normas, tipos y efectos del calentamiento-enfriamiento en el deporte.

4: Saber realizar la evaluación funcional del deportista aprendiendo a realizar su valoración analítica y posteriormente aprender a realizar el balance articular y muscular acompañado con valoraciones neurodinámicas y miofasciales para realizar un diagnóstico diferencial pasivo y activo en las lesiones del deporte.

5: Conocer las lesiones más frecuentes en el área del deporte desde la edad de crecimiento entendiendo las características de su aparato locomotor, las lesiones agudas y las sobrecargas específicas de deporte en el niño. También conocer las medidas preventivas en el deporte durante la edad de crecimiento.



También conocerán las causas y factores determinantes de las lesiones osteoarticulares en el deporte así como sus tipos de lesiones y las más características según deportes.

Aprenderán los mecanismos de producción de las lesiones deportivas de partes blandas así como sus factores determinantes haciendo hincapié en las lesiones del tendón, ligamento y músculo.

Aprenderán los factores que favorecen la lesión muscular en el deporte, los tipos de lesión muscular y la fisioterapia que requiere la lesión según en la fase que se encuentre.

Saber las medidas preventivas de las lesiones musculares en el deporte.

6: Saber establecer los objetivos del tratamiento fisioterapéutico del deportista según el deporte al que juegue, la posición y el gesto deportivo que más realice, el tipo y la evolución de la lesión, los test, pruebas de valoración de equilibrio, fuerza, postura, resistencia, elasticidad y los antecedentes médicos, nutricionales y lesionales del deportista para readaptarlo correctamente y que no se produzcan recidivas.

7: Aplicar las técnicas fisioterápicas aplicadas en el tratamiento de las lesiones deportivas como el masaje en las distintas lesiones deportivas de partes blandas aprendiendo sus efectos, modalidades antes y después de la competición a nivel deportivo teniendo en cuenta sus indicaciones y contraindicaciones.

Los efectos e indicaciones del masaje transversal profundo en las lesiones tendinosas, ligamentosas y musculares en el deporte.

Saber las normas y tipos de técnicas de terapia manual aprendiendo previamente a localizar y evaluar las disfunciones articulares más comunes aplicadas en el deporte.

Saber las normas y tipos de técnicas de movimiento neural aprendiendo previamente a localizar y evaluar las disfunciones neurales más comunes en el deporte.

Saber las normas y tipos de técnicas miofasciales aprendiendo previamente a localizar y evaluar las disfunciones más comunes en el deporte.

Saber las normas y tipos de técnicas musculares aprendiendo previamente a localizar y evaluar las disfunciones musculares más comunes en el deporte.

Aprender los fundamentos y características de los vendajes funcionales y neuromusculares en el deporte.

Valorar la funcionalidad de la columna vertebral así como las lesiones agudas y por sobrecargas del raquis cervical en el deporte.

Valorar la funcionalidad de la columna vertebral así como las lesiones agudas y estáticas del raquis dorsal en el deporte.

Valorar la funcionalidad de la columna vertebral así como las lesiones agudas, contracturas e inestabilidades articulares (hernia discal) del raquis lumbar en el deporte.



Conocer y valorar las lesiones de la cintura pélvica en el deporte teniendo en cuenta los tipos de lesiones musculotendinosas de la pelvis. Valorando los mecanismos de producción de la osteopatía de pubis y valorando las fijaciones articulares de las articulaciones sacroilíacas y del sacro.

Valorar la funcionalidad de la cintura escapular y las patologías más frecuentes en el deporte como el hombro del nadador, el hombro del lanzador y la luxación de hombro.

Valorar la funcionalidad del miembro superior y las patologías más frecuentes en el deporte como el codo de tenista, el codo de golfista, la luxación de codo, esguince de muñeca, fractura de escafoides y lesiones de la mano como esguinces, fracturas y luxaciones.

Valorar la articulación de la rodilla y sus patologías más frecuentes como el síndrome femoro-patelar (condromalacia rotuliana), rodilla del saltador, lesiones ligamentosas de la rodilla, así como la lesión meniscal. Conocer las fórmulas más eficaces para estabilizar la rodilla: musculación y propiocepción de la rodilla en el deporte.

Valorar la articulación del tobillo y el pie y sus patologías más frecuentes como el esguince de tobillo, la tendinitis aquilea, la rotura del tendón de Aquiles y la fascitis plantar.

Conocer los conceptos de hipomovilidad e hipermovilidad articular.

Relacionar las diferentes lesiones del deportista encontrando la lesión primaria y sus compensaciones o lesiones secundarias valorando las cadenas ascendentes o descendentes lesionales.

8: Trabajar en equipo conociendo el trabajo del resto de profesionales que intervienen en la recuperación del deportista para planificar, entre todo el equipo multidisciplinar, los objetivos de cada fase de recuperación del deportista.

9: Tener capacidad de organizar y planificar el trabajo con los datos objetivos obtenidos de las pruebas de los diferentes profesionales del equipo multidisciplinar para definir los objetivos y metodología a emplear en cada fase de la recuperación sin olvidarnos de valorar la información subjetiva que aporta el deportista.

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

1. Aspectos generales y específicos de la actividad física

- Sobrecarga y lesiones en el deporte.
- Fuerza y movimiento.
- Las palancas y la magnitud de una fuerza.
- Fuerzas internas y externas.
- Esfuerzo mecánico y energía.
- Fuerzas de tracción y de compresión.
- Fuerzas de torsión y efecto combadura.
- Cizallamientos.
- Carga repetida y fatiga.



2. Comprender los efectos físicos sobre los diferentes órganos y sistemas

Descripción de contenidos (Castellano):

- Efectos del ejercicio físico sobre diferentes órganos y sistemas.
- Predisposición y prevención de la lesión deportiva.
- Funcionamiento, funciones y reclutamiento de cada órgano y sistema durante y tras el ejercicio.
- Dolores referidos y reflejos de los diferentes órganos y sistemas.

3. Capacidades físicas básicas del deportista

- Performance del deportista.
- Evolución de las capacidades físicas del deportista.
- Fuerza: tipos y características.
- Resistencia: tipos y efectos.
- Velocidad: factores determinantes.
- Flexibilidad: tipos y objetivos.
- Calentamiento-enfriamiento en el deporte: normas, tipos y efectos.

4. Evaluación funcional del deportista

- Valoración analítica del deportista.
- Balance articular en el deportista.
- Balance muscular en el deportista.
- Valoración neurodinámica.
- Valoración miofascial.
- Diagnóstico diferencial pasivo y activo en las lesiones del deporte.

5. Lesiones más frecuentes en el área del deporte

- Fisioterapia en las lesiones deportivas en edad de crecimiento.
Características del aparato locomotor en la edad de crecimiento.
Lesiones agudas características del deporte en el niño y su fisioterapia.
Lesiones por sobrecarga específicas del deporte en el niño y su fisioterapia.
Medidas preventivas en el deporte durante la edad de crecimiento.
- Fisioterapia en las lesiones osteoarticulares en el deporte.
Causas y factores determinantes de las lesiones osteoarticulares en el deporte.
Tipos de lesiones osteoarticulares en el deporte y su fisioterapia.
Lesiones osteoarticulares más características según deportes.
- Fisioterapia en las lesiones deportivas de partes blandas.
Mecanismos de producción de las lesiones deportivas de partes blandas.
Factores determinantes de la lesión deportiva en partes blandas.
Fisioterapia de las lesiones del tendón en el deporte.
Fisioterapia de las lesiones ligamentosas en el deporte.



Factores que favorecen la lesión muscular en el deporte.

Tipos de lesiones musculares en el deporte.

Fisioterapia de la lesión muscular en el deporte.

Medidas preventivas de las lesiones musculares en el deporte.

6. Objetivos del tratamiento fisioterápico del deportista

- Análisis de la postura estática y dinámica con test posturales (video-foto).
- Control de la postura (ojo-pelvis-tobillo)
- Pruebas de valoración del equilibrio, fuerza, postura, resistencia, elasticidad.
- Antecedentes médicos, nutricionales y lesionales.
- Planificación de la readaptación correcta.
- Prevención de recidivas.

7. Técnicas fisioterápicas aplicadas en el tratamiento de las lesiones deportivas

- Masaje en el deporte.

Efectos del masaje a nivel deportivo.

Modalidades de masaje en el deporte. Antes, en periodos de descanso y después de la competición.

Indicaciones y contraindicaciones del masaje en el deporte.

El masaje en distintas lesiones deportivas de partes blandas.

- Masaje transversal profundo.

Efectos e indicaciones del MTP en las lesiones del deporte.

Aplicaciones del MTP en distintas lesiones del deporte: tendinosas, ligamentosas, musculares.

- Técnicas de terapia manual.

Normas y tipos de terapia manual aplicadas al deporte.

Concepto de hipomovilidad e hipermovilidad articular.

Localización y evaluación de las disfunciones más comunes en el deporte.

- Normas y tipos de técnicas de movimiento neural.

Localización y evaluación de las disfunciones neurales más comunes en el deporte.

- Normas y tipos de técnicas miofasciales.

Localizar y evaluar las disfunciones miofasciales más comunes en el deporte.

- Fundamentos y características de los vendajes funcionales y neuromusculares en el deporte.

- Fisioterapia de las lesiones de la columna vertebral en el deporte

Valoración funcional de la columna vertebral.

Fisioterapia de las lesiones del raquis cervical en el deporte:

Agudas.

Por sobrecarga.

Fisioterapia de las lesiones del raquis torácico en el deporte:

Estáticas.

Agudas.

Fisioterapia de las lesiones del raquis lumbar en el deporte:

Contracturas.

Inestabilidades.

Hernia discal.



- Fisioterapia de las lesiones de la cintura pélvica en el deporte.

Lesiones músculo-tendinosas de la pelvis.

Tipos.

Osteopatía de pubis.

Mecanismos de producción.

Fijaciones articulares de la cintura pélvica.

- Fisioterapia de las lesiones de la cintura escapular en el deporte.

Valoración funcional de la cintura escapular

8. Trabajo en equipo

- Funciones y responsabilidades de cada componente del equipo multidisciplinar.
- Planificación en equipo del trabajo a realizar.
- Determinación de los objetivos a conseguir en cada fase de la recuperación, readaptación y puesta en forma del deportista.

9. Capacidad de organizar y planificar el trabajo

- Correcta organización de los datos objetivos en las pruebas y test específicos.
- Valoración de la información subjetiva que aporta el deportista.
- Planificación de los objetivos y metodología a emplear en cada fase de la recuperación.

VOLUMEN DE TRABAJO

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Clases de teoría	30,00	100
Prácticas en aula	15,00	100
Elaboración de trabajos individuales	15,00	0
Estudio y trabajo autónomo	24,50	0
Lecturas de material complementario	5,00	0
Preparación de actividades de evaluación	14,00	0
Preparación de clases prácticas y de problemas	6,00	0
Resolución de casos prácticos	3,00	0
TOTAL	112,50	

METODOLOGÍA DOCENTE

La metodología de enseñanza-aprendizaje de la materia, estará enmarcada en la teoría cognitivo-constructivista del aprendizaje, que subraya el papel esencialmente activo del estudiante. Este será el protagonista de su proceso educativo y tratará de desarrollar un aprendizaje significativo basado en los conocimientos previos. El profesor actuará de mediador y facilitador del aprendizaje utilizando técnicas motivadoras, de modelado, la mayéutica, la introspección y la resolución de problemas.



La programación docente puede ser modificada en el desarrollo del curso si el profesor responsable, bajo el criterio de calidad docente y asimilación de conocimientos por parte de los estudiantes, lo considera oportuno.

EVALUACIÓN

La evaluación de las competencias adquiridas por el estudiante en esta materia se basará en las calificaciones obtenidas de las pruebas teórico-prácticas del examen final y de las actividades correspondientes. Así mismo, habrá una evaluación continuada de los estudiantes en base a su asistencia y a la observación de su actitud y participación en las diferentes actividades formativas.

La valoración de las competencias adquiridas por el estudiante en esta materia se basa en la realización de un examen Final Teórico y otro Práctico.

El alumno deberá aprobar ambos para superar la asignatura.

Teoría: el examen final escrito podrá estar compuesto por un examen tipo test de entre 25-50 preguntas con 4 alternativas a elegir de respuesta, las correctas suman 0,20, las incorrectas restan 0,10. O por un examen de 5-10 preguntas a desarrollar.

El examen teórico supone el 50% nota final.

Practica: examen final oral compuesto de una exposición de un caso práctico que supone un 10% de la nota final y la realización de diferentes técnicas y tratamientos que supone un 30% de la nota final.

Es necesario que el alumno supere la exposición de un caso práctico para poder realizar la segunda parte del examen práctico.

Es necesario que el alumno supere el examen teórico para poder realizar y ponderar la parte práctica o viceversa.

Se valorará la asistencia a las clases teórico-prácticas así como la puntualidad, el respeto, moralidad y ética hacia los compañeros y el profesorado suponiendo dicha valoración un 10% de la nota final.

Es necesario que el alumno supere los exámenes teórico-prácticos para poder hacer media con el porcentaje de asistencia del alumno.

REFERENCIAS



Básicas

- Izquierdo, M. Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Panamericana. 2008
- Thiebault, C. El niño y el deporte. Tratado de medicina del deporte infantil. INDE Publicaciones. 2009
- Mora, R. Fisiología del deporte y el ejercicio. Practicas de campo y laboratorio. Panamericana. 2009
- Córdova, A. - Garcés, E. - Seco, J. Masaje deportivo. Síntesis. 2012
- Selva, F. Vendaje neuromuscular. Manual de aplicaciones prácticas. 2Ed. Physi-rehab-kineterapy-eivissa. 2011
- Bové, T. El vendaje funcional. ELSEVIER. 2011
- Ricard. Sallé. Tratado de osteopatía. 3Ed. Panamericana. 2003
- Benítez, J. Recuperación deportiva. Reeducción funcional, neuromotriz y propioceptiva. Carena. 2008

Complementarias

- Naclerio, F. Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones e diferentes deportes. Panamericana. 2010
- Ylinen, J. Estiramientos terapéuticos en el deporte y en las terapias manuales. ELSEVIER. 2009
- Jiménez Díaz. Ecografía en traumatología del deporte. Marban. 2007
- Martin, R. Deportes de equipo. Comprender la complejidad para elevar el rendimiento. INDE Publicaciones. 2005
- González Iturri JJ. Tratamiento y rehabilitación de las lesiones del atleta. Monografías Ed. A.M.D. 1994
- Smith NJ Stanitski CL. Guía práctica de medicina deportiva. McGraw-Hill-Interamericana. 1992
- Boyer TH. Patología del aparato locomotor en el deporte. Masson. 1991
- Frank H. Netter. Atlas de Anatomía Humana. 4 Ed. MASSON. 2007

ADENDA COVID-19

Esta adenda solo se activará si la situación sanitaria lo requiere y previo acuerdo del Consejo de Gobierno