

SÍNDROMES CLÍNICOS ASOCIADOS A LA COLUMNA LUMBAR: ABORDAJE ACTIVO DESDE LA FISIOTERAPIA. 2ª EDICIÓN

DESCRIPCIÓN

Los problemas asociados a la columna lumbar son habituales en la consulta del fisioterapeuta. Entre ellos, podemos destacar en importancia los síndromes radiculares asociados a patologías de columna o el dolor lumbar inespecífico. El fisioterapeuta, dentro del paradigma del movimiento, es el experto en valorar y tratar las alteraciones del movimiento que generan estos problemas en los pacientes que los sufren. La educación al paciente, las estrategias de modificación de síntomas o la prescripción de ejercicio terapéutico adaptado a cada persona son competencias propias del fisioterapeuta y que pueden ayudar mucho a mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Durante este curso se desarrollarán las bases para realizar un correcto razonamiento clínico, así como el proceso para un diagnóstico diferencial a través de una exhaustiva valoración física del paciente que nos lleve a elaborar el mejor tratamiento activo posible. La evidencia científica nos dice que la mejor herramienta de la que disponemos para abordar estos problemas es el ejercicio y como fisioterapeutas debemos empoderar a cada persona para afrontarlo de la mejor forma posible según su caso en concreto.

OBJETIVOS GENERALES

- Ayudar al fisioterapeuta a elaborar una detallada entrevista al paciente con dolor lumbar y mejorar su razonamiento clínico.
- Elaborar y dosificar un programa de ejercicio terapéutico para pacientes con patología lumbar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Enseñar a realizar una exhaustiva exploración física del paciente con dolor lumbar.
- Ayudar a la toma de decisiones para el diagnóstico diferencial mostrando diferentes algoritmos clínicos basados en la evidencia actual.
- Realizar diferentes pruebas clínicas para el diagnóstico diferencial.

- Aprender a valorar el movimiento de forma analítica y funcional del complejo coxolumbopélvico según el modelo cinesiopatológico.
- Aprender estrategias de modificación de síntomas para pacientes con dolor lumbar con o sin irradiación hacia miembros inferiores.
- Estudiar las bases para la prescripción de ejercicio terapéutico y los parámetros de seguridad para dosificar un entrenamiento clínico.
- Estudiar los mecanismos y factores que influyen en la persistencia del dolor y elaborar un programa de exposición gradual al movimiento

PROGRAMA

1º seminario

- Epidemiología, marco conceptual y aproximación clínico-científica al dolor lumbar.
- Bases para el desarrollo del razonamiento clínico.
- Banderas rojas en columna lumbar.
- Síndromes clínicos en columna lumbar: diagnóstico diferencial, manifestaciones clínicas, fisiopatología y evolución natural.
- Clasificación de pacientes con dolor lumbar (específico vs inespecífico)
- Entrevista con el paciente con dolor. Estrategias de comunicación.
- Exploración neurológica y neurodinámica.
- Valoración del movimiento analítico y funcional.
- Abordaje activo y propuesta de modificación de síntomas para síndromes radiculares y dolor lumbar por déficit de movilidad.
- Exposición de caso clínico real.

2º seminario

- Bases para la prescripción de ejercicio terapéutico.
- Adaptaciones neurales y estructurales al entrenamiento de fuerza.
- Adaptaciones cardiometabólicas: objetivos terapéuticos.
- Diseño de sesiones de ejercicio. Beneficios del trabajo concurrente.

- Dosificación de cargas y parámetros de seguridad desde un enfoque clínico.
- Modelo de progresión terapéutica de cargas en columna lumbar.
- Aprendizaje y desarrollo de la fuerza base: progresiones para sentadilla y peso muerto.
- Entrenamiento de movimientos complejos adaptados a la readaptación funcional.
- Elaboración de un programa conservador para movilidad, control del movimiento y fuerza del raquis y la región lumbopélvica en pacientes con patología lumbar.
- Técnicas de exposición gradual al movimiento en pacientes con dolor crónico y miedo al movimiento.