

PROGRAMES DE FORMACIÓ SECTORIAL CONSORCI 2021

SALUT I EXERCICI FÍSIC PER L'ESQUENA

**ÀREA: SANITAT, AFERS SOCIALS I
SERVEIS A LES PERSONES.
MODALITAT: PRESENCIAL
20H**

OBJECTIUS

Objectiu generals:

- Coneixement i importància de la columna i l'esquena per treballar amb seguretat, efectivitat i sense ric de lesió.
- Aprofundir en los principis d'activitat física i els seus procediments, i adquirir la capacitat per dissenyar, modificar i adaptar programes.

CONTINGUTS

Dolor d'esquena: de la prevenció al desentrenament.

1. Marc teòric. On som?

1.1. Professionals de l'Activitat Física: Diagnosticar & Prescriure.

1.2. Exercici Físic i Evidència Científica.

2. Fisiopatologia Lumbar.

2.1. Tipus.

2.1.1. Nomenclatura.

2.1.2. Casada erativa.

3. La Columna Vertebral.

3.1. Unitat Funcional UFC.

3.1.1. Zona Neutre.

3.1.2. Zona Elàstica.

3.1.3. Rang Funcional de Moventim.

4. Mobilitat & Estabilitat.

4.1. Subsistemes Passiu, Actiu i de Conol.

5. Estress & Tolerància.

5.1. Marc pràctic. Entrenem o Desentrenem?

5.1.1. Objectius.

5.1.2. Selecció d'Exercicis.

5.1.3. Organització.

5.1.4. Programació.