



GUÍA DOCENTE

ASIGNATURA: CINESITERAPIA

CURSO: SEGUNDO SEMESTRE: TERCERO

GRADO: FISIOTERAPIA

MODALIDAD: PRESENCIAL CURSO: 2019-20

DEPARTAMENTO: Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia.

FACULTAD: ENFERMERÍA, FISIOTERAPIA Y PODOLOGÍA



**Facultad de Enfermería,
Fisioterapia y Podología**
Universidad Complutense de Madrid



**Facultad de Enfermería,
Fisioterapia y Podología**
Universidad Complutense de Madrid



**Facultad de Enfermería,
Fisioterapia y Podología**
Universidad Complutense de Madrid

1. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

1.- DATOS GENERALES:

Nombre: CINESITERAPIA	
Código: 80311909	
Curso en el que se imparte: Segundo	Semestre en el que se imparte: Tercero
Carácter: Obligatorio	ECTS: 6
Idioma: Español	Modalidad: Presencial
Grado(s) en que se imparte la asignatura: Fisioterapia	
Facultad en la que se imparte la titulación: Enfermería, Fisioterapia y Podología	

2.- ORGANIZACIÓN:

Departamento al que se adscribe la Asignatura: Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia.
Área de conocimiento: Fisioterapia

2. PROFESORADO DE LA ASIGNATURA

1.- IDENTIFICACIÓN DEL PROFESORADO:

PROFESOR(ES)	DATOS DE CONTACTO
Coordinador (es)	Raquel Valero Alcaide rvalero@ucm.es
Profesores participantes en la Asignatura	José Javier López Marcos Mar Rus Dominguez Ángela Álvarez Melcón Ruth Ballesteros Pérez

2.- ACCIÓN TUTORIAL:

Tutorías presenciales y por el campus virtual.

El alumno debe plantear las cuestiones a tratar por el campus virtual, ante lo que el profesor le indicará la respuesta o bien la propuesta de una tutoría presencial, que será acordada por ambos. El alumno también puede solicitar tutorías presenciales para aquellos aspectos que no se puedan tratar en diferido.

3. COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA

C.F.14 Comprender los principios ergonómicos y antropométricos. Analizar, programar y aplicar el movimiento como medida terapéutica, promoviendo la participación del paciente/usuario en su proceso.

4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

El alumno:

R.1: Comprende y aplica los métodos y técnicas específicos referidos al movimiento como medida terapéutica

R.2: Comprende y es capaz de realizar métodos y técnicas específicas que tengan en cuenta el movimiento para la mejora de las diferentes patologías cuya seguridad y eficacia esté demostrada según el estado de desarrollo de la ciencia.

R.3: Mantiene una actitud de aprendizaje y mejora.

5. METODOLOGÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Actividades docentes (% aproximado respecto al total de créditos):

Actividades presenciales: 46,67%

Actividades no presenciales: (62%)

TOTAL: 100%

Clases teóricas: 30

Clases Prácticas: 40:

Prácticas en Departamento

Prácticas Departamento

2 Prácticas de Movilizaciones

2 Practicas de Propiocepción

3 Practicas de Ejercicio terapéutico

2 Practicas de Kabat

1 Práctica de Transferencias

6. EVALUACION DEL APRENDIZAJE

El cómputo de la calificación no superará en ningún caso el 100%, al sumar cada uno de los sistemas de evaluación, que se distribuyen de la siguiente forma:

El cómputo de la calificación no superará en ningún caso el 100%, al sumar cada uno de los sistemas de evaluación, que se distribuyen de la siguiente forma:

- 70% de la calificación: Prueba final escrita en las que se evaluarán los contenidos de los temas desarrollados mediante lección magistral, pudiendo incluir también los contenidos explicados en los seminarios prácticos. Las pruebas contemplarán preguntas de alternativas múltiples y/o preguntas conceptuales de contestación breve, o bien temas a desarrollar.

- 30% de la calificación: Asistencia a las prácticas y/o examen.
Es obligatoria la asistencia a todos los seminarios prácticos

NOTA: para poder computarse la calificación de las prácticas, será necesario haber obtenido en el examen teórico una calificación mínima de 5
El sistema de calificaciones será el descrito en el Real Decreto 1125/2003 de 5 de septiembre, que indica en el artículo 5, apartado 4.

7. PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

BLOQUE I. PRINCIPIOS GENERALES Recuerdo histórico de la cinesiterapia. Definición Bases básicas de la cinesiterapia. Equilibrio. Las máquinas simples Aprendizaje motor. Concepto y principios. La sala de cinesiterapia Concepto de movilidad terapéutica. Clasificación La inmovilización Técnicas de relajación

BLOQUE II. CINESITERAPIA PASIVA . Concepto, objetivos, indicaciones, contraindicaciones. Movilizaciones articulares. Tracciones articulares Estiramientos. Estiramiento analítico y global.

BLOQUE III. CINESITERAPIA ACTIVA Y RESISTIDA. Concepto, objetivos, indicaciones, contraindicaciones Cadenas cinéticas Procedimientos de cinesiterapia activa Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP) o método Kabat. Ejercicio isociético Hidrocinesiterapia

BLOQUE IV. HIDROCINESITERAPIA

BLOQUE V. PROPIOCEPCION El sistema Propioceptivo. Receptores, Vías. Integración medular, cerebelosa y cerebral.-Principios de aplicación.La propiocepción en el entrenamiento de la lesión articular, ligamentosa, tendinosa y muscular. Entrenamiento propioceptivo postlesional o en inestabilidad. Coordinación, equilibrio, estabilidad y fuerza. Propiocepción en columna, Miembro Inferior, Miembro Superior

BLOQUE VI: EJERCICIO TERAPEUTICO Importancia de salud. Efectos del ejercicio físico. Adaptaciones/desadaptaciones. Principios del ejercicio físico: generales, biológicos y pedagógicos. Valoración inicial del paciente para la prescripción de ejercicio. Individualización del ejercicio I (componente aeróbico del ejercicio) Individualización del ejercicio II (componente anaeróbico del ejercicio) Individualización de ejercicio III (componente pliométrico del ejercicio)

BLOQUE VI: ERGONOMIA Y TRASNFERENCIAS Principios antropométricos y ergonomía. Higiene postural, manejo de cargas, movilizaciones y transferencias.

PRACTICAS

- 2 Prácticas de Movilizaciones**
- 2 Practicas de Propiocepción**
- 3 Practicas de Ejercicio terapéutico**
- 2 Practicas de Kabat**
- 1 Práctica de Transferencias**

8. BIBLIOGRAFIA DE LA ASIGNATURA

1.- BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

*Fernández de las Peñas. Cinesiterapia. Bases fisiológicas y aplicación práctica Elsevier. 2013. Estiramientos Terapéuticos. Ylinen j. Elsevier. 2009. McAtee, R.- Charland, J. Estiramientos facilitados. Estiramientos y fortalecimiento con facilitación neuromuscular propioceptiva, Panamericana 2009.. Ejercicio terapéutico. Fundamentos y Técnicas. Paidotribo. 2005 Bosco Calvo. Pilates terapéutico. Edit Panamericana. 2012 Adler s. La facilitación Neuromuscular Propioceptiva en la Práctica. Guía Ilustrada. Panamericana 2012.. - Amsterdam/Barcelona: Elsevier Masson, D.L.; 2012 .
Mencia VR. Trastornos de la movilidad y movilización de pacientes. Alcalá La Real (Jaén): Formación Alcalá D.L. ; 2007*

2.- BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

*Martínez Gil. Poleas y Suspensiones. Madrid. Aran. 3Kisner C
Souhard PE. Reeduación postural global: el método de la RPG.*

4.- RECURSOS WEB DE UTILIDAD:

Videos formativos relacionados con la asignatura

9. PLAN DEL CURSO

SEMESTRE	TEMAS	Clases Magistrales	Seminarios / Talleres			Actividades on line				Prácticas / Simulaciones			Pruebas
		Teóricas	Clases teóricas participativas	Cuestiones y Problemas	Discusión en grupos/Casos	1	2	3	4	1	2	3	Parciales / Finales
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													

En Temas se requiere especificar el número del tema de acuerdo a lo especificado en el contenido del programa. En los siguientes de Clases magistrales y Seminarios, especificar el número a desarrollar en cada semana. En Actividades on line y prácticas, en relación al número (ordinal) de las actividades de la asignatura, especificar cuantos en cada semana. En la última columna, pruebas parciales/finales, especificar la fecha.

10. FICHA DE LA ASIGNATURA

FICHA DE ASIGNATURA. ESTUDIOS DE GRADO DE FISIOTERAPIA

FICHA DE ASIGNATURA. ESTUDIOS DE GRADO DE FISIOTERAPIA

Titulación: Grado de Fisioterapia

Plan de Estudios: 2010

Curso Académico: 2017/2018

Asignatura: CINESITERAPIA

Código: 80311909

Materia: 3.4: CINESITERAPIA

MODULO III. Formación Específica: Fisioterapia

Carácter: Obligatorio

Créditos ECTS: 6

Presenciales: 46,67%

No presenciales: 53,33%

Duración: Semestral

Semestre/s: 1

Idioma/s: Español

Profesor/es

Coordinador de la asignatura

- **Nombre:** Raquel Valero Alcaide

Departamento: Medicina Física y Rehabilitación. Hidrología Médica

Centro: Facultad de Enfermería Fisioterapia y Podología

e-mail: rvalero@med.ucm.es

Teléfono: 91 3941519

- **PROFESORES COLABORADORES**

- José Javier López Marcos

- Mar Rus Domínguez

- Ángela Álvarez Melcón

- Ruth Ballesteros Pérez

-

- **Departamento:** Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia.

- **Centro:** Facultad de Enfermería Fisioterapia y Podología

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

Instrumentales:

C.T.1 Capacidad de análisis y síntesis.

C.T.2 Capacidad de Organización y de Planificación

C.T.3 Comunicación Oral y escrita en la lengua Nativa

C.T.4 Conocimiento de una lengua extranjera

C.T.5 Conocimientos de informática relativos al ámbito de estudio

C.T.6 Capacidad de gestión de la información

C.T.7 Resolución de problemas

C.T.8 Toma de decisiones

Personales:

C.T.9 Trabajo en equipo

C.T.12 Habilidades en las relaciones interpersonales

C.T.13 Reconocimiento a la diversidad y la multiculturalidad

C.T.14 Razonamiento crítico

C.T.15 Compromiso ético

Sistémicas:

C.T.16 Aprendizaje autónomo

C.T.18 Creatividad

C.T.20 Conocimiento de otras culturas y costumbres

C.T.22 Motivación por la calidad

ESPECIFICAS

C.F.14 Comprender los principios ergonómicos y antropométricos. Analizar, programar y aplicar el movimiento como medida terapéutica, promoviendo la participación del paciente/usuario en su proceso.

Breve descriptor de la asignatura

- ✓ **Requisitos:**
- ✓ No se establecen requisitos previos
- ✓ Se recomienda haber superado con éxito las asignaturas Anatomía I y II.

Contenidos temáticos:

BLOQUE I. PRINCIPIOS GENERALES Recuerdo histórico de la cinesiterapia. Definición Bases básicas de la cinesiterapia. Equilibrio. Las máquinas simples Aprendizaje motor. Concepto y principios. La sala de cinesiterapia Concepto de movilidad terapéutica. Clasificación La inmovilización Técnicas de relajación

BLOQUE II. CINESITERAPIA PASIVA . Concepto, objetivos, indicaciones, contraindicaciones. Movilizaciones articulares. Tracciones articulares Estiramientos. Estiramiento analítico y global.

BLOQUE III. CINESITERAPIA ACTIVA Y RESISTIDA. Concepto, objetivos, indicaciones, contraindicaciones Cadenas cinéticas Procedimientos de cinesiterapia activa Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP) o método Kabat. Ejercicio isociético Hidrocinesiterapia

BLOQUE IV. HIDROCINESITERAPIA

BLOQUE V. PROPIOCEPCION El sistema Propioceptivo. Receptores, Vías. Integración medular, cerebelosa y cerebral.-Principios de aplicación.La propiocepción en el entrenamiento de la lesión articular, ligamentosa, tendinosa y muscular. Entrenamiento propioceptivo postlesional o en inestabilidad. Coordinación, equilibrio, estabilidad y fuerza. Propiocepción en columna, Miembro Inferior, Miembro Superior

BLOQUE VI: EJERCICIO TERAPEUTICO Importancia de salud. Efectos del ejercicio fisico. Adaptaciones/desadaptaciones. Principios del ejercicio fisico: generales, biológicos y pedagógicos. Valoración inicial del paciente para la prescripción de ejercicio. Individualización del ejercicio I (componente aeróbico del ejercicio) Individualización del ejercicio II (componente anaeróbico del ejercicio) Individualización de ejercicio III (componente pliométrico del ejercicio)

BLOQUE VI: ERGONOMIA Y TRANSFERENCIAS Principios antropométricos y ergonomia. Higiene postural, manejo de cargas, movilizaciones y transferencias.

Actividades docentes (% aproximado respecto al total de créditos):

Actividades presenciales: 46,67%

Actividades no presenciales: (62%)

TOTAL: 100%

Clases teóricas: 30

Clases Prácticas: 40:
Prácticas en Departamento

Prácticas Departamento

- 2 Prácticas de Movilizaciones**
- 2 Practicas de Propiocepción**
- 3 Practicas de Ejercicio terapéutico**
- 2 Practicas de Kabat**
- 1 Práctica de Transferencias**

Evaluación:

El cómputo de la calificación no superará en ningún caso el 100%, al sumar cada uno de los sistemas de evaluación, que se distribuyen de la siguiente forma:

- 70% de la calificación: Prueba final escrita en las que se evaluarán los contenidos de los temas desarrollados mediante lección magistral, pudiendo incluir también los contenidos explicados en los seminarios prácticos. Las pruebas contemplarán preguntas de alternativas múltiples y/o preguntas conceptuales de contestación breve, o bien temas a desarrollar.

- 30% de la calificación: Asistencia a las prácticas y/o examen.
Es obligatoria la asistencia a todos los seminarios prácticos

NOTA: para poder computarse la calificación de las prácticas, será necesario haber obtenido en el examen teórico una calificación mínima de 5

El sistema de calificaciones será el descrito en el Real Decreto 1125/2003 de 5 de septiembre, que indica en el artículo 5, apartado 4.

Bibliografía

Fernández de las Peñas. Cinesiterapia. Bases fisiológicas y aplicación preáctica Elsevier. 2013.
Estiramientos Terapéuticos. Ylinen j. Elsevier. 2009. McAtee, R.- Charland, J. Estiramientos facilitados. Estiramientos y fortalecimiento con facilitación neuromuscular propioceptiva, Panamericana 2009. Martínez Gil. Poleas y Suspensiones. Madrid. Aran. 3Kisner C. Ejercicio terapéutico. Fundamentos y Técnicas. Paidotribo. 2005 Bosco Calvo. Pilates terapéutico. Edit Panamericana. 2012 Adler s. La facilitación Neuromuscular Propioceptiva en la Práctica. Guía Ilustrada. Panamericana 2012.. - Souchard PE. Reeduación postural global: el método de la RPG. Amsterdam/Barcelona: Elsevier Masson, D.L.; 2012 . Mencía VR. Trastornos de la movilidad y movilización de pacientes. Alcalá La Real (Jaén): Formación Alcalá D.L. ; 2007