**CURSO 4**

**EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO FÍSICO EN REHABILITACIÓN**

**FUNDAMENTACIÓN:**

A través de este curso los alumnos podrán ser capaces de intervenir de manera activa al paciente (deportista o no) con criterios clínicos en la mejora de las condiciones físicas y propendiendo a la prevención o recidiva de lesiones, incluso con criterios para la reincorporación a su actividad (AVD o deportiva); todo ello a partir de contenidos específicos (anatómicos, fisiológicos y fisiopatológicos) que fundamentan la aplicación del ejercicio y el entrenamiento en salud y afecciones ME.

**OBJETIVOS GENERALES DE ESTE CURSO**

* Este curso teórico-práctico dirigido a kinesiólogos y estudiantes de kinesiología de ultimo ano tiene como objetivo entregar formatos de diseño y ejecución de programas de ejercicios con el objetivo de optimizar los progresos físicos en etapas tempranas y avanzadas de una lesión y primeras etapas de reintegro deportivo.
* Entender como seleccionar y dosificar cargas de trabajo en los diagnósticos diferenciales más frecuentes en las patologías ME en EESS y EEII.
* Usar razonamiento clínico para tomar de decisiones en cargas de trabajo clínica para patologías ME y en cargas de reintegro y entrenamiento.
* Entender y aplicar en forma básica una evaluación funcional para determinar la condición de un segmento en particular.
* Usar razonamiento clínico en la toma de decisiones clínicas en relación con el ejercicio en patologías ME.
* Planificar el proceso de recuperación desde la incapacidad hasta el entrenamiento físico respetando los procesos de recuperación de los tejidos.
* Volver a la práctica clínica con un pensamiento crítico y reestructurado del manejo activo de las lesiones ME.

**CONTENIDOS:**

* Lesión tisular: Inflamación, reparación y remodelación de los tejidos.
* Teoría del entrenamiento en tejido sano y sus aplicaciones a la recuperación de tejidos.
* Entrenamiento de las cualidades físicas en la recuperación de lesiones.
* Ejercicios base y reintegro deportivo post lesión de:
  + Columna
  + Rodilla
  + Cadera
  + Hombro
* Entrenamiento en:
  + Gimnasio terapéutico (ejercicios básicos).
  + Gimnasio deportivo (ejercicios avanzados).
* Bases de la progresión de cargas en tejidos lesionados.
* Fitness terapéutico:
  + Diseño de programas con orientación a la salud y la prevención.
* Biomecánica clínica aplicada a los ejercicios de musculación.