



Cursos de verano de la Universidad de Murcia

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: ALGIAS VERTEBRALES Y ESCUELA DE ESPALDA

Fechas y lugar de celebración

- **Fechas de realización:** Del 15-09-2010 al 18-09-2010
- **Sede:** CARTAGENA
- **Lugar:** CAJAMURCIA. C/Puertas de Murcia, 22

Plazos

- **Inscripción:** Del 01/04/2010 al 08/09/2010

Objetivos

Presentar desde un punto de vista interdisciplinar las frecuentes algias o dolores que asientan en la columna vertebral, así como los distintos modelos, actividades, fundamentos y técnicas aplicables en las "Escuelas de Espalda". Establecer las relaciones entre las Ciencias de la Salud (Medicina, Enfermería, Fisioterapia y Psicología) y las de la Actividad Física (Entrenamiento, Educación y Promoción) para prevenir y tratar las lumbalgias, dorsalgias y cervicalgias. Exponer las últimas evidencias científicas y utilidades de la Escuela de Espalda. Establecer las indicaciones y técnicas de la TERAPIA ACUÁTICA, musculación, estiramientos y cinesiterapia en el tratamiento de alteraciones músculo

- esqueléticas vinculadas al dolor vertebral.

Organización de la actividad

Dirección

- Prof. Dr. D. FERNANDO MARÍA SANTONJA MEDINA
- Prof. Dr. D. IGNACIO MARTÍNEZ GONZÁLEZ-MORO

Coordinador:

- D. ANTONIO PASTOR CLEMENTE

Requisitos de acceso

- Estudiantes, titulados universitarios y personas interesadas en el tema

Datos generales

- **Duración:** 30 horas
- **Número máximo de alumnos:** 80
- **Número mínimo de alumnos:** 40
- **Créditos de libre configuración:** 3

Precios

- **PRECIO PÚBLICO:** 95 €
- **PRECIO PÚBLICO MAYORES DE 50 AÑOS:** 47.5 €

Programa

Miércoles 15

- 16:00 h. Presentación.
- 16:15 h. El Dolor de Espalda: Conceptos, etiología y prevalencia.
 - Prof. Dr. D. Ignacio Martínez González-Moro
Universidad de Murcia
- 17:00 h. Escuela de Espalda: Conceptos, modelos y uso actual.
 - Dra. Dña. Pilar Andujar Ortuño
Jefe Servicio Rehabilitación del Complejo Hospitalario de Albacete
- 18:00 h. Evaluación clínica del paciente con lumbalgia
 - Prof. Dr. D. Fernando María Santonja Medina
Universidad de Murcia
- 18:30 h. Exploración radiográfica en lumbalgia.
 - Prof. Dr. D. Fernando María Santonja Medina
- 19:00 h. Resonancia Magnética de la columna vertebral.
 - D. José Alonso Ruiz
Médico Adjunto del Servicio de radiodiagnóstico del H. U. Virgen de la Arrixaca. Murcia
- 19:30 h. Estudio electrofisiológico de las lumbociatalgias.
 - D. Antonio Emilio Martínez Robledo
Jefe de Neurofisiología del Hospital de Molina. Murcia.
- 20:00 h. Dinamometría isocinética conjunta con EMG de la musculatura del tronco.
 - Prof. Dr. D. Ignacio Martínez González-Moro
- 20:30 h. Coloquio.
 - Moderador: Prof. Dr. D. Ignacio Martínez González-Moro

Jueves 16

- 09:00 h. Ejercicios de flexibilización del tronco y de la musculatura acortada (cadena posterior).
 - Prof. Dña. María del Pilar Sainz de Baranda Andujar
Profª Ayudante Doctor. Universidad de Castilla-La Mancha. Toledo
 - Dra. Dña. Pilar Andujar Ortuño
- 09:30 h. Estiramientos en la 3ª edad. Protocolo de actuación.
 - Dña. Esther García Delgado
Fisioterapeuta del Hospital Naval y Rosell. Cartagena
- 10:00 h. Potenciación isométrica con bandas elásticas y con plataformas inestables.
 - Dña. María del Mar Saez Meseguer
Fisioterapeuta. Raquis Murcia
- 11:00 h. Evidencias científicas en termoterapia y electroterapia en el tratamiento de las lumbalgias.
 - Dña. Esther García Delgado
- 11:30 h. Terapia Acuática en las lumbalgias. Fases, ejercicios y resultados.
 - Dña. María de los Ángeles Sánchez Heredia
Fisioterapeuta de Terapias Acuáticas del Mediterráneo. Murcia
- 12:15 h. Higiene Postural: Cómo corregir las inadecuadas posturas habituales y las del medio laboral.
 - Prof. Dña. María del Pilar Sainz de Baranda Andujar
 - Dra. Dña. Pilar Andujar Ortuño
- 13:00 h. Coloquio.
 - Dra. Dña. Pilar Andujar Ortuño
- 16:30 h. Prácticas: Terapias en lumbalgia.
 - Moderador: D. Antonio Pastor Clemente
Facultad de Medicina. Fisioterapia. Universidad de Murcia
- 16:35 h. Prácticas: Ejercicios de estiramientos y potenciación en pacientes con lumbalgias.
 - Dña. María del Mar Saez Meseguer
- 18:35 h. Sesión práctica del protocolo de actuación con Terapia Acuática en las lumbalgias
 - Dña. María de los Ángeles Sánchez Heredia

Viernes 17

- 09:00 h. 3ª fase de tratamiento en Sala de Acondicionamiento muscular. Ejercicios y pauta de entrenamiento progresivos.
 - D. Carlos Pérez Caballero
Centro de Medicina del Deporte. Universidad de Murcia.
- 09:30 h. Experiencia de organización de una Escuela de Espalda.
 - Dra. Dña. Pilar Andujar Ortuño
- 10:00 h. Valoración clínica de las Cervicalgias.
 - Dr. D. Pierre Therbault
Profesor de Terapia Manual y Acupuntura. París (Francia)
- 11:15 h. Estudios de imagen de las cervicalgias: Selección de exploraciones complementarias (Rxs estáticas, dinámicas y RM).
 - D. José Alonso Ruiz
- 11:45 h. CNT en las cervicalgias: pauta de estiramiento y potenciación.
 - Dña. Esther García Delgado
- 12:15 h. Higiene postural en las cervicalgias.
 - Dña. Esther García Delgado
- 12:45 h. Terapia Acuática en las cervicalgias. Fases, ejercicios y resultados.
 - Dña. Isabel Vera Roca
Terapias Acuáticas del Mediterráneo. Murcia
- 13:15 h. Coloquio.
 - Moderador: Prof. Dr. D. Fernando María Santonja Medina
- 16:30 h. Prácticas: Terapias en cervicalgias.
 - Moderador: Dr. D. Vicente Ferrer Lopez
Facultad de Medicina. Fisioterapia. Universidad de Murcia
- 16:35 h. Prácticas: Demostración de los ejercicios de flexibilización y potenciación para las cervicalgias.
 - Dña. Esther García Delgado
- 18:30 h. Prácticas: Sesión práctica del protocolo de actuación con Terapia Acuática en las cervicalgias.
 - Dña. Isabel Vera Roca

Sábado 18

- 10:00 h. Espondilolistesis en el deporte.
 - D. Antonio Pastor Clemente
- 10:30 h. Algias en el deporte.
 - Dr. D. Vicente Ferrer Lopez
- 11:00 h. Dorsalgias por 'disfunción' y síndromes facetarios.
 - Dr. D. Pierre Therbault
- 11:30 h. Coloquio.
- 11:45 h. Conferencia de clausura: La Medicina Manual en las algias vertebrales.
 - Dr. D. Pierre Therbault
- Clausura y entrega de diplomas