**PROGRAMA CURSO** *“ALTERACIONES DEL MOVIMIENTO DEL HOMBRO: Cómo diagnosticarlas y corregirlas mediante ejercicio terapéutico con la ayuda de una aplicación”*

**OBJETIVO GENERAL:**

Los participantes adquirirán los conocimientos necesarios para realizar un análisis del sistema de movimiento del hombro, asignar la categoría diagnóstica correspondiente a las alteraciones observadas y seleccionar los ejercicios más apropiados para corregirlas, apoyándose en la evidencia científica más actual y con la ayuda de una aplicación especialmente diseñada para ello.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

* Conocer el concepto de “Sistema de Movimiento” y la importancia que tiene su implementación como nueva identidad de la Fisioterapia.
* Establecer un diagnóstico de alteración del sistema del movimiento del hombro, partiendo de la base del modelo cinesiopatológico.
* Decidir qué ejercicios son los más indicados para corregir la disfunción observada.
* Conocer el estado de la evidencia científica actual en materia de cinemática y hallazgos clínicos en patología de hombro, efectividad del ejercicio terapéutico en esta problemática, así como el soporte que los ejercicios seleccionados han mostrado en cuanto a la activación muscular y en cuanto a la corrección de los diferentes síndromes de alteración del movimiento.
* Manejar la aplicación physio SET app, como herramienta para facilitar la elaboración de programas de ejercicios, el aprendizaje y la adhesión por parte de los pacientes a su programa de entrenamiento.

**PROGRAMA**

* PRESENTACIÓN DEL CURSO Y DE LOS DOCENTES

1. **1.EL SISTEMA DEL MOVIMIENTO.**

* Punto de partida: El sistema del movimiento como la nueva identidad de la Fisioterapia.
* Del diagnóstico patoanatómico al diagnóstico basado en el sistema del movimiento.

1. **2.EXPLORACIÓN DEL MOVIMIENTO**

* Colocación de las marcas de exploración
* Análisis estático y dinámico
* Test de discinesia escapular y de dominancia
* Valoración del ROM: Conceptos de GIRD (Glenohumeral Internal Rotation Déficit), ERG (External Rotation Gain) y TROM (Total Range of Motion)

1. **3.CATEGORÍAS DIAGNÓSTICAS**

* Síndromes escapulares:
  + Hallazgos clínicos
  + Test específicos
  + Recomendaciones terapéuticas
* Síndromes humerales:
  + Hallazgos clínicos
  + Test específicos
  + Recomendaciones terapéuticas

1. **4.EJERCICIOS ESPECÍFICOS Y SU INDICACIÓN DENTRO DEL SISTEMA DE MOVIMIENTO DEL HOMBRO**

* Parámetros de elección del programa de ejercicios
* Grupos de ejercicios:
  + Isométricos: *Báscula posterior, descenso escapular, descenso humeral.*
  + Ejercicios de Shrug
  + Flexión en el plano sagital: *Cuadripedia, Wall Slide…*
  + Push Up y sus variaciones
  + Ejercicios de retracción: *Lawn Mower, retracción en sedestación / bipedestación*
  + Ejercicios de protracción: *Dynamic Hug, Serrato Anterior Punch, Forward Punch y sus variaciones.*
  + Ejercicios específicos de trapecio: *Ejercicios analíticos, ejercicio del Rombo, ejercicio del Arco.*
  + Scaption y sus variaciones
  + Ejercicios específicos de activación del subescapular
  + Ejercicios de activación de rotadores externos glenohumerales
  + Estiramientos.

1. **5.LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA ACTUAL**
2. Cinemática del complejo escapulohumeral
3. Hallazgos clínicos
4. Abordaje de la discinesia escapular
5. Ejercicio terapéutico