**Ejercicio terapéutico en hombro.**

 **Aprende a elegir los mejores ejercicios para cada paciente**.

 **Resumen del curso**:

La prescripción de ejercicio terapéutico en el hombro resulta clave para obtener un buen resultado, según la evidencia científica actual.

Por eso, saber elegir cuáles son los ejercicios más indicados en relación con la clínica de cada paciente es una competencia fundamental para los fisioterapeutas.

En este curso, aprenderemos a:

* Analizar el movimiento de la escápula y el húmero, con un método sencillo y objetivo.
* Valorar cuándo el movimiento es normal, y cuándo está alterado.
* Establecer la alteración del movimiento que predomina en cada caso, y ver cómo se relaciona con los síntomas del paciente.
* Elegir los ejercicios específicos más indicados.
* Aportar consejos y soluciones personalizadas: posturas, gestos y hábitos a modificar, según cada caso.

 **Programa y contenidos del curso**

**1. Introducción**

* El sistema del movimiento
* Cinemática escápulo – humeral
* El espacio subacromial: de la teoría a la práctica

**2. Análisis del movimiento**

* Exploración
* Observación estática y dinámica
* Discinesia escapular
* Test de discinesia escapular y de dominancia
* Déficit de rotación interna glenohumeral
* Déficit de rotación externa glenohumeral

**3. Alteraciones del movimiento**

**Modelo cinesiopatológico**

**Síndromes escapulares**

* Rotación inferior
* Depresión
* Abducción
* Winging

**Síndromes humerales**

* Deslizamiento humeral anterior
* Deslizamiento humeral superior
* Rotación medial
* Hipomovilidad glenohumeral

**Implicaciones prácticas**

**4. Ejercicios específicos**

* El papel del ejercicio terapéutico en la patología de hombro
* Revisión de la bibliografía actual sobre los 55 ejercicios seleccionados
* Indicaciones terapéuticas de cada ejercicio
* Variaciones, dosificación y progresiones

**5. Hallazgos clínicos**

* Investigación actual en las patologías de hombro más frecuentes
* Caso clínico
* La musculatura escapulotorácica
* La musculatura glenohumeral