



# COMBATRE EL MAL D'ESQUENA, UN ENFOCAMENT BASAT EN EL MOVIMENT

**Adreçat a:** Fisioterapeutes col·legiats/ades

**Durada:** 6 hores lectives

**Preu:** 100 €

**Calendari:** 28 de novembre de 2024

**Horari:** Dijous, de 9.30 h a 13.00 h i de 14.00 h a 16.30 h

**Lloc de realització:** Seu del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Carrer Segle XX, 78, 08032, Barcelona.

## DOCENT

**Ben Cormack.** Fisioterapeuta de l'àmbit musculoesquelètic amb especial interès en el dolor i l'exercici. Posseeix i dirigeix Cor-Kinetic. És un fisioterapeuta musculoesquelètic amb experiència clínica i certificació en teràpia esportiva, rehabilitació i exercici des de fa més de 15 anys, amb especial interès en el dolor i la relació amb el moviment. Ha impartit conferències i cursos a tot el món. S'ha especialitzat en un enfocament basat en el moviment i l'exercici, amb un component educatiu fort i un enfocament centrat en el pacient.

## PRESENTACIÓ

Uneix-te a Ben Cormack en un curs únic d'un dia que versarà sobre el problema més gran del món: el mal d'esquena!

Encara que molt comú, és un problema molt mal entès i està envoltat de molts mites i mentides sobre què el provoca i què l'ajuda.

En Ben pretén desmitificar aquest problema amb les darreres investigacions d'alta qualitat que donen llum a l'avaluació i el tractament del mal d'esquena. Serà un curs interactiu, que inclou debat en grup, estudis de casos i exercicis pràctics.

## OBJECTIUS

Aquest curs millorarà la teva confiança en una condició complicada que sovint no es tracta.

## TEMARI

- Principis de tractament d'en Ben Cormack.
- Comprensió del mal d'esquena. Les darreres investigacions des de la causa fins al tractament.
- Valoració del mal d'esquena. Què val la pena valorar realment?
- La baula que falta. Proporcionar educació per al mal d'esquena.
- Solucions pràctiques de moviment des del dolor fins al rendiment.

Material necessari per al curs: es recomana als/les alumnes que duguin roba còmoda i una tovallola gran o talla per cobrir la llitera si ho desitgen. Les lliteres disposen de paper d'un sol ús. Avaluació del curs: es realitzarà una avaluació continuada del curs que contemplarà l'assistència i la participació de l'alumnat. El percentatge d'assistència mínim per obtenir la certificació del curs és del 80 %.



## COMBATRE EL MAL D'ESQUENA, UN ENFOCAMENT BASAT EN EL MOVIMENT

Temari	Horari	Calendari
<ul style="list-style-type: none"><li>Principis de tractament d'en Ben Cormack.</li><li>Comprensió del mal d'esquena. Les darreres investigacions des de la causa fins al tractament.</li></ul>	9.00 - 11.00 h	Divendres 28/11/2024
DESCANS	11.00 - 11.15 h	
<ul style="list-style-type: none"><li>Valoració del mal d'esquena. Què val la pena valorar realment.</li></ul>	11.15 - 13.00 h	
DESCANS	13.00 -14.00 h	
<ul style="list-style-type: none"><li>La baula que falta. Proporcionar educació per al mal d'esquena.</li><li>Solucions pràctiques de moviment des del dolor fins al rendiment.</li></ul>	14.00 - 16.30 h	

[Cronograma subjecte a canvis a criteri del docent]