Valoración fisioterápica

Entrevista clínica

Verificación clinica

Historia14 Items

Screning

Pre-requisitos Mets semanales aprox.

Checklists: acortamientos, hipomovilidad,, Upper/Lower limb, CSI; spine funtional index, TSK-11SV, A forms, S forms, (flags). Contraindicaciones

Optimización movimiento:
Ortogoniometría. Métrica control motor

Esfuerzos cortos:
Dinamometría estructural (isométrico): T 1,2,3,
Test dinámicos: T1,2,3
Adaptaciones NM alrededor de 30´´/12 rep

Esfuerzos largos:
Ergometría: Adaptación metabólica. Borg
6´marcha
An Aláctica: STS 30´´,
An láctica: Burpee 2
Áeróbico: Cicloergómetro12-18´ Cinta.

Recuperación, compensación, acondicionamiento

Maximizar los sistemas. Polipildora.

individualización

Maximizar los movimientos que no producen dolor

Conocer demandas

Sumar minutos

Esfuerzos C / M / L

Especificidad vs riqueza motriz

Crear adaptaciones:
Muscular: producida en fibra
4 Seriesx 30”x90”reposo: veloc ejec > 40%
Neural: producida en motoneurona
4sx 30”x90” reposo: veloc < 10%
Paso de una a otra con la 5ºS

Herramientas Sistemas movimiento

Ejes funcionales

Zonas de trabajo disponibles

Patrones primarios:
Tirar, empujar,
marcha
sentarse/levantarse
acomodación

Elegir vía energética objetivo

Hiit clínico
¿ Largo o corto?
1´trabajo
x 3´descanso
x 6/ 7 rep
Borg 85%

Adaptación de ciclos
Preferencia macrociclos
(8-12 semanas)

Riesgo 0

Beneficio seguro

Adaptación de cargas

Explicar
Curva dolor/recuperación

Monitorización síntomas
Dolor 2/3 en ejecución

Progresión y
adaptación de ciclos

Acuerdo clínico
Adherencia, confianza, motivación

Recuerda a tener en cuenta

Planificación/implementación

Seguimiento