



Este es un curso sobre dolor de espalda, ¡pero NO solo sobre dolor de espalda!

La práctica clínica moderna requiere que los profesionales integren muchos elementos diversos procedentes de una amplia variedad de áreas. Esto a menudo puede resultar confuso, abrumador y dejar a muchos con la sensación de no estar suficientemente preparados por su formación previa.

Este curso busca reunir todos estos elementos en un marco cohesivo y basado en la evidencia, que proporcione habilidades de razonamiento clínico para reducir la confusión y la carga que suelen estar presentes. Esto permite que tanto los recién graduados como los clínicos con experiencia se sientan más seguros, relajados y, en última instancia, mejor preparados para afrontar este desafío.

Nos alejamos del modelo biomédico, que ha fallado a muchos pacientes, para avanzar hacia un enfoque biopsicosocial más completo. Este curso incorpora la ciencia moderna del dolor, la psicología, las habilidades de comunicación, la prescripción de ejercicio y los principios de movimiento y aprendizaje motor para cubrir todas las bases necesarias para un enfoque de rehabilitación activo y centrado en el paciente.

Existen numerosas tareas interactivas de resolución de problemas, desde debates en grupo hasta estudios de casos en grupos pequeños y tareas prácticas basadas en el movimiento, de modo que realmente puedas “sentir” lo que siente tu paciente.

Prepárate para debatir, moverte y quizá incluso ver cuestionados tus propios sesgos. No se trata de un conjunto de ejercicios que podrías haber visto en YouTube, sino de comprender mejor la investigación, mejorar la comunicación, perfeccionar el razonamiento clínico y eliminar lo innecesario. Va mucho más allá de las simples series, repeticiones y técnica, que a menudo no se aplican bien al tratamiento de personas con dolor.

Este curso se ha impartido en 5 continentes, en más de 30 países, a cientos de clínicos y entrenadores, con innumerables debates, risas y experiencias de movimiento.

¿Qué habilidades adquirirás?

(Objetivos de aprendizaje)

- **Diferenciar de forma sencilla y con confianza el dolor lumbar grave, específico y no específico utilizando criterios de evaluación basados en la evidencia.**
- **Aprender a tratar distintos tipos de presentaciones dolorosas de forma rápida, eficiente y científica.**
- **Reasegurar y educar eficazmente mediante educación dirigida y *knowledge coaching* para lograr una verdadera implicación del paciente.**
- **Construir relaciones terapéuticas sólidas para mejorar los resultados, utilizando estrategias basadas en la evidencia.**
- **Ayudar a tus pacientes a elegir los ejercicios más adecuados para ellos, eliminando la incertidumbre en la prescripción de ejercicio para el dolor, el rendimiento y el cambio de comportamiento a largo plazo.**
- **Navegar fácilmente la incertidumbre para minimizar la ansiedad del paciente y del clínico que puede paralizar la rehabilitación.**
- **Ayudar a los pacientes a desmontar mitos comunes sobre el dolor de espalda que pueden frenar su recuperación.**
- **Un enfoque nuevo y optimizado de la ciencia del dolor: deja atrás las explicaciones neurocientíficas complejas.**

¿A quién va dirigido?

- **A cualquier persona con pasión por aprender y ayudar en problemas dolorosos.**
- **A quienes estén abiertos a nuevas ideas, conceptos y a la investigación más reciente.**

¿A quién NO va dirigido?

- **A quienes esperan protocolos simples o soluciones rápidas.**
- **A quienes no estén dispuestos a implicarse en el aprendizaje.**
- **A quienes no buscan actualizar sus conocimientos y su paradigma actual.**

Contenido

- **40 % Teoría**
- **30 % Práctica**
- **15 % Discusión**
- **15 % Estudios de caso**

Programa del curso

Día 1

- 9:00 – Introducción, conceptos clave del curso y mejor comprensión de la práctica basada en la evidencia (EBP).
- 10:00 – El papel de la historia natural.
- 10:15 – Factores contextuales, comunicación y evaluación subjetiva.
- 10:45 – Descanso.
- 11:00 – El dolor de espalda es más que solo la espalda: el papel del estilo de vida y la salud (del enfoque biomecánico a la biología), incluyendo estudios de caso.
- 11:30 – Ejercicio para el dolor de espalda: cómo funciona realmente y cómo maximizarlo.
- 12:30 – Comida.
- 13:30 – ¿Cómo se mueven las personas con dolor de espalda y realmente importa?
- 14:15 – Clase magistral práctica de movimiento: tareas, entorno y diversión (creando una experiencia de movimiento).
- 14:45 – Enfoques graduados: exposición, actividad y ejercicio.
- 15:00 – Descanso.
- 15:15 – Dosificación del ejercicio: aprender la “carga apropiada” y el uso de la “regla del 10”.
- 16:00 – Rehabilitación del dolor lumbar agudo: el papel del movement snack.
- 16:30 – Fin.

Día 2

¡El segundo día tendrá descansos y comida más cortos para que puedas volver a casa antes!

- 9:00 – Repaso del día 1.

- **9:30 – BPS S & C: encontrar oportunidades de intervención a lo largo del espectro biopsicosocial.**
 - **10:30 – Descanso.**
 - **10:45 – Dolor de espalda grave (banderas rojas), específico y no específico.**
 - **11:15 – Taller de evaluación del dolor de espalda.**
 - **12:00 – Comida.**
 - **13:00 – Estudios de caso de evaluación.**
 - **13:30 – Consejos y educación para el dolor de espalda: qué necesitas saber.**
 - **14:00 – Ejercicio para el dolor de espalda (fase media y tardía).**
 - **14:45 – Los mensajes clave: edición camiseta.**
 - **15:00 – Fin.**
-

Testimonio

“El movimiento terapéutico funcional es, sin duda, uno de los cursos de formación continuada más prácticos, bien referenciados, clínicamente relevantes y beneficiosos que he realizado. Ben tiene un estilo de presentación dinámico que mantiene la atención, un gran sentido del humor y un dominio claro de su contenido. El curso es relevante y valioso tanto para clínicos jóvenes como experimentados. ¡Ven preparado para el debate y mucho pensamiento crítico!”

Dr. Jarod Hall, DPT (EE. UU.)

Ben Cormack

Ben Cormack es propietario y director de Cor-Kinetic. Es terapeuta musculoesquelético con formación clínica en terapia deportiva, rehabilitación y ejercicio, con más de 20 años de experiencia y un interés especial en el dolor y su relación con el movimiento.

Ben es un ponente internacional muy reconocido, que ha impartido conferencias y cursos en todo el mundo. Se especializa en un enfoque basado en el movimiento y el ejercicio, con un fuerte componente educativo y un enfoque centrado en el paciente.

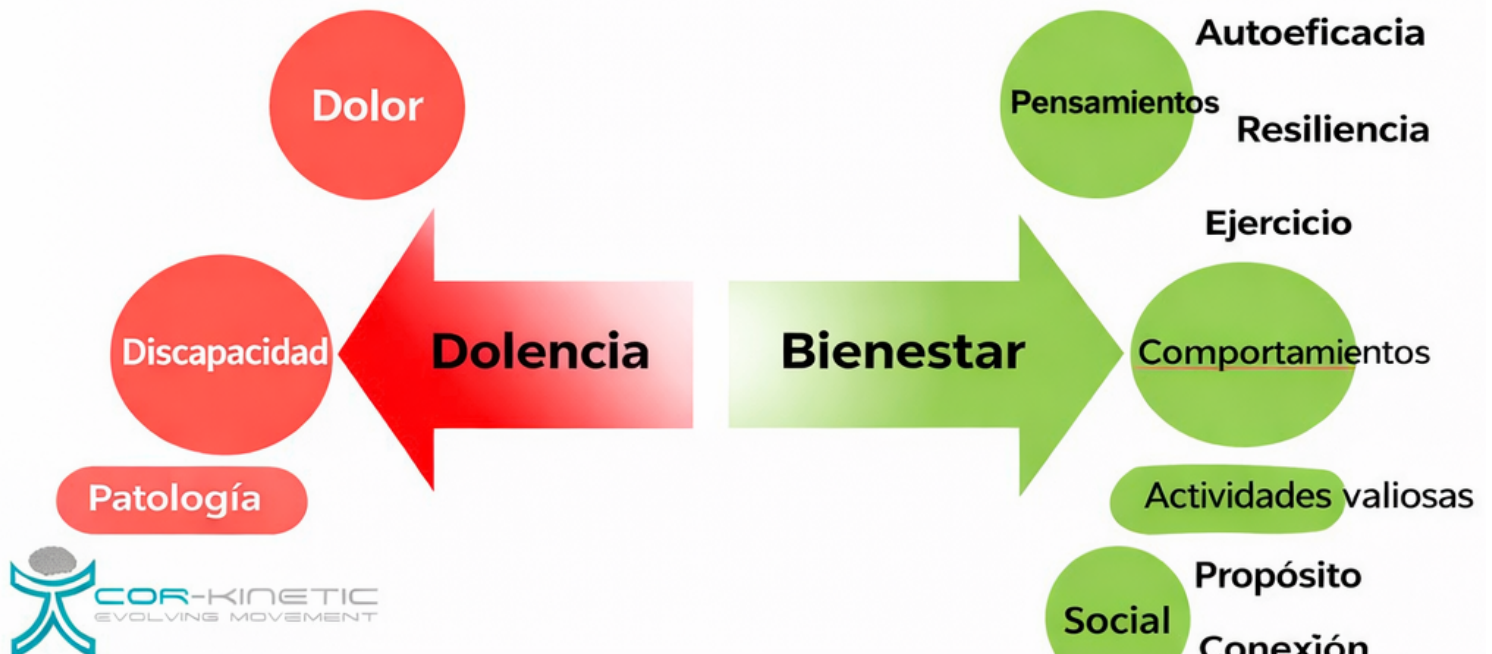
¿CUÁN 'ADAPTABLE' ES MI PACIENTE?



- Dolor intenso
- Alta irritabilidad
- Dolor multisistémico
- Estilo de vida negativo
- Comorbilidades
- Bajos niveles de actividad
- Perspectiva negativa



- Menor dolor
- Baja irritabilidad
- Dolor localizado
- Estilo de vida positivo
- Buena salud
- Altos niveles de actividad
- Perspectiva positiva



¿CUÁLES SON LOS PRINCIPIOS TERAPÉUTICOS?



COGNITIVO

Pensamientos,
creencias,
comportamientos



VALORADO

Social, trabajo,
familia, estilo de vida



CORPORIZADO

Movimientos probados,
Comportamientos de movimiento

