



Formació APCC – 29 de novembre a La Central del Circ - 10h a 14h

GESTIÓ DE LES LESIONS I PATOLOGIES

MÚSCULOESQUÈLETIQUES

Apunts pràctics i recursos per al dia a dia de l'artista de circ amb el fisioterapeuta i entrenador Sergi Romaní.

OBJECTIUS

Objectiu 1: Conèixer les bases del dolor i què provoca una lesió a l'artista.

Objectiu 2: Que l'artista sàpiga gestionar-se els dolors i les lesions sense necessitat d'un professional de la salut com un fisioterapeuta o metge*.

(*Sempre i quan no existeixin banderes vermelles que explicarem en un llistat).

Objectiu 3: Començar a integrar exercicis, i saber el perquè dels mateixos: per donar capacitat i qualitat de moviment a les estructures més relacionades en el context de l'artista amb dolor o sense. Per prevenir i rendir.

10h – 11h30 CONTINGUTS PART TEÒRICA

- 1. Sistema dinàmic complex.**
- 2. Factors relacionats amb les lesions. (Visió fisiològica i biopsicosocial).**



Parc del Fòrum de Barcelona
Moll de la Vela, 2
08930 Sant Adrià del Besòs (Barcelona)
Telf. (+34) 93 356 09 31
info@apcc.cat
www.apcc.cat

- 3. Concepte del dolor. Què és. Com gestionar i enfrontar el dolor.**
- 4. Beneficis del dolor. Dolor i repòs com a enemics.**
- 5. Dolor i patiment. Punt clau per a una bona recuperació.**
- 6. He d'anar al fisioterapeuta sovint? Desenvolupament d'un mite.**
- 7. El cos com a organisme que s'adapta. (NO SEMPRE MÉS ÉS MILLOR)**
- 8. Eines o metodologies de teràpia activa i passiva per a gestionar la meva lesió. Registre de càrrega i percepció de dolor.**
- 9. Conceptes erronis en l'entrenament.** Actualitzar els conceptes entesos en l'entrenament convencional per optimitzar les sessions, fer-les més segures i eficients.
- 10. Com organitzo la meva sessió? PUNT CLAU**

11h30 – 14h CONTINGUTS PART PRÀCTICA

Temps dedicat a fer vídeos, preguntes individuals, etc

Parlarem de:

- Escalfament òptim.
- Extremitat superior.
- CORE (Regió toràcico-lumbar, abdominals, diafragma, sol pelvià*)
- Extremitat inferior.

*(*No entrarem analíticament a fer treballs de sol pelvià, l'esmentem perquè forma part científicament del CORE)*



APCC
Associació de Professionals
de Circ de Catalunya

Parc del Fòrum de Barcelona
Moll de la Vela, 2
08930 Sant Adrià del Besòs (Barcelona)
Telf. (+34) 93 356 09 31
info@apcc.cat
www.apcc.cat