

DESARROLLO CERTIFICACIÓN INNOVACIÓN, DOLOR Y DEPORTE

INTRODUCCIÓN

El dolor es el síntoma más prevalente de las lesiones del aparato locomotor. Las cifras de personas que conviven hoy día con dolor son altas (1 de cada 6 personas en España).

El mundo del deporte no es una excepción, conviviendo muchos deportistas no solo con dolor agudo tras lesión, sino con dolor persistente sin lesión conocida.

Paradójicamente, los contenidos sobre dolor recibidos en las formaciones sanitarias son inversamente proporcionales a estos datos.

Por otro lado, la tecnología ha experimentado un desarrollo exponencial en los últimos años, ayudando a la mejora de las evaluaciones, tratamientos y toma de decisiones en el deporte. El conocimiento de dichas tecnologías, la recolección y el análisis de los datos que proporcionan son fundamentales para exprimir el rendimiento de ellas.

Todos estos argumentos muestran la necesidad de una actualización del conocimiento y las competencias básicas del uso de las tecnologías (innovación) para la evaluación, monitorización, tratamiento y el manejo del deportista con dolor.

OBJETIVOS CERTIFICACIÓN NIVEL 1:

1. Que el alumno integre todo el conocimiento proveniente de las Ciencias del dolor al mundo del deporte.
2. Que el alumno conozca las bases fisiológicas, conceptos y tipos de dolor.
3. Que el alumno comprenda al deportista con dolor como un sistema dinámico complejo, con interacción continua de las esferas biológica, psicológica, social y del entorno-contexto.
4. Que el alumno integre su conocimiento existente con el nuevo paradigma de abordaje no invasivo del dolor musculoesquelético desde una perspectiva activa no invasiva, siguiendo las principales guías de recomendación internacional (NICE, 2021).
5. Que el alumno sea capaz de evaluar a un paciente con dolor primario musculoesquelético usando razonamiento clínico adecuado y herramientas de medición específicas.
6. Que el alumno conozca los principales abordajes innovadores en este campo.

CONTENIDOS CERTIFICACIÓN NIVEL 1:

Fundamentos de dolor. Aspectos clínicos y su transferencia al deporte. (15 horas)

1. Definición de dolor. Clasificación (dolor agudo vs dolor crónico). Dolor nociceptivo; dolor neuroplástico; dolor neuropático. (3 horas)
2. Neurofisiología del dolor. Nocicepción. Mecanismos de top-down vs bottom-up. Sistemas de inhibición descendente del dolor. Mecanismos DNICs (diffuse noxious inhibitory controls). Dimensiones del dolor: sensorial, discriminativa, afectiva, motivacional, cognitiva, evaluativa. (1 hora)
4. Modelo biopsicosocial. Bondades y limitaciones. Modelo enactivo del dolor. Sistemas dinámicos complejos. (3 horas)
5. Factores-alteraciones del movimiento y dolor MSK. Conceptos de borrado cortical (smudging), alteración de la estabilidad muscular (muscular steadiness); variabilidad motora; rigidez (stiffness); excitabilidad cortico-espinal; analgesia endógena. (2 horas)
6. Factores emocionales y cognitivos asociados al dolor musculoesquelético (MSK). Kinesiofobia, catastrofismo, autoeficacia, miedo al dolor y expectativas del paciente/al tratamiento. (1 hora)
7. Factores culturales, sociológicos y filosóficos asociados al dolor MSK. (1 hora)
8. Nuevo paradigma de abordaje activo del dolor MSK. Conceptos claves; sobrediagnóstico; sobretratamiento; regresión a la media, historia natural, efectos placebo y nocebo en el dolor (factores contextuales). Atención centrada en la persona; comunicación, alianza terapéutica, humanización, validación y preferencias del paciente. (3 horas)
9. Entrenamiento neurocognitivo. Herramientas innovadoras: realidad virtual. (1 hora)

OBJETIVOS CERTIFICACIÓN NIVEL 2:

De la teoría a la práctica.

1. Que el alumno integre todos los conocimientos de la certificación nivel 1 a la práctica clínica.
2. Que el alumno conozca en detalle los procedimientos activos no invasivos a aplicar en el deportista con dolor: ejercicio y educación.
3. Que el alumno desarrolle habilidades “blandas” (soft skills) esenciales en este abordaje.
4. Que el alumno desarrolle una exploración y planificación de objetivos acorde al programa formativo.

CONTENIDOS CERTIFICACIÓN NIVEL 2 (15 horas)

1. Procedimientos activos no invasivos basados en ejercicio. Trabajo analítico-control motor, procedimientos de modificación de síntomas, vibración local, activación muscular, trabajo global. Evaluación y abordaje de región cervical, lumbar, hombro y miembro inf. (6 horas)
2. Procedimientos activos no invasivos basados en Neurociencia: Neurotraining. Imaginería motora graduada, Realidad Virtual. (2 horas)
Educación en dolor. (1 hora)
3. Técnicas de modificación de conducta. Gestión emocional del dolor en el deporte. (2 horas)
4. Soft skills: comunicación, empatía, escucha activa, poder de las palabras, humanización. Visión global del deportista. (3 horas)
5. Evaluación del deportista con dolor MSK. Integración global de contenidos. Entrevista clínica. Cuestionarios autoadministrados. Razonamiento clínico. Fenotipos. Toma de decisiones. (1 hora)