



## PROGRAMA DIVULGATIVO CURSO ENTRENAMIENTO EN LA RESTRICCIÓN DEL FLUJO SANGUÍNEO. TÉCNICA BFR

**ENTIDAD ORGANIZADORA:** Colegio Oficial de Fisioterapeutas Región de Murcia.

**FECHAS:** 1 de abril 2023.

**DURACIÓN Y HORARIO:** 10 horas lectivas/ sábado: 9:00 a 14:15h. y de 15:15 a 20:30 h.

**LUGAR DE REALIZACIÓN:** Aula de Formación Colegio Oficial de Fisioterapeutas Región de Murcia (C/ María Guerrero, 13- bajo).

**PROFESORES:**

- Juan José Moreno: Fisioterapeuta y Lic.CC. Actividad Física y Deporte. Máster en readaptación deportiva.
- Alex Ruiz: Fisioterapeuta, Osteópata y Esp. en PNI.
- Sergio Hernández. Fisioterapeuta. Máster en readaptación deportiva.
- Carla Martínez. Fisioterapeuta. Máster en terapia manual y ejercicio terapéutico

**DIRIGIDO A:** Exclusivamente a Fisioterapeutas colegiados en todo el territorio nacional.

**NÚMERO DE PLAZAS:** 20

**PRECIO:** 50€ subvencionado al 50% por el CoFiRM (**precio real 100€**)

Fisioterapeutas CoFiRM: **50€**

Reserva 10% de las plazas para colegiados de los Colegios: Andalucía, Aragón, Baleares, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Madrid, Murcia, Navarra, País Vasco y Cantabria: **50€**

Fisioterapeutas Colegiados otras comunidades: **100€**

**INSCRIPCIÓN:** El abono de la fianza se realizará mediante ingreso en la cuenta de Banco de Sabadell ES60 0081 1188 5800 0108 4716, haciendo constar su nombre y el nombre del curso.

Para formalizar la inscripción es necesario remitir la siguiente documentación al Colegio:

- Boletín de inscripción debidamente cumplimentado.
- Resguardo de ingreso.
- Certificado de colegiación o del carnet de colegiado (solo para fisioterapeutas pertenecientes a otros Colegios Profesionales).

La documentación podrá ser remitida por los siguientes medios:

- Por e-mail [administracion@cfisiomurcia.com](mailto:administracion@cfisiomurcia.com)
- Por correo postal a la dirección: Colegio de Fisioterapeutas de la Región de Murcia, C/ María Guerrero, 13, bajo, 30002 Murcia.
- A través del formulario de la Web colegial.

Una vez recibida la documentación, el Colegio contactará por e-mail, en el plazo máximo de **5 días**, para confirmar la admisión o no al curso. En el caso de no recibir dicha confirmación deberá contactar con el Colegio para subsanar la situación.

Las plazas se otorgarán por riguroso orden de recepción de toda la documentación requerida, hasta 15 días antes



del inicio de la actividad formativa. Una vez cubierto el cupo general, se habilitará una lista de espera, para ir cubriendo, por orden de llegada, las posibles vacantes que puedan surgir.

Al inscribirse en cualquier curso organizado por el Colegio se están aceptando las normas establecidas, que se encuentran recogidas en las bases de los cursos, que podrá consultar en la web Colegial, dentro de cada uno de los cursos del Colegio.

### **OBJETIVO GENERAL**

- El objetivo de este curso es capacitar al Fisioterapeuta con las habilidades técnicas y el conocimiento necesario para la aplicación clínica del Blood Flow Restriction (Entrenamiento bajo oclusión vascular) en el manejo de disfunciones neuro-músculo-esqueléticas. Al final de este curso, los participantes estarán preparados para incorporar este concepto de readaptación en su práctica clínica.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer los fundamentos teóricos y las bases científicas del BFR
- Conocer los mecanismos de acción neurofisiológicos del BFR
- Conocer los parámetros de uso indicados en la aplicación de cada patología/disfunción
- Conocer los parámetros de seguridad a tener en cuenta respecto a la aplicación de la técnica
- Realizar una correcta aplicación del BFR, previa valoración con sonodoppler
- Desarrollar la capacidad de tomar decisiones respecto a la indicación, progresión y/o modificaciones en el tratamiento con BFR
- Integración de las distintas variables respecto al BFR en una secuencia de tratamiento fisioterapéutico, desarrollando nuevas propuestas de readaptación

### **PROGRAMA DEL CURSO**

- Técnica BFR (BLOOD FLOW RESTRICTION) (teoría)
- Bases científicas de técnica BFR (teoría)
- Protocolos utilizados para el desempeño de la misma (teoría)
- Localización de los pulsos arteriales en los miembros inferiores y superiores, mediante Anatomía palpatoria, con búsqueda de los puntos más accesibles en:
  - Región axilar.
  - Braquial en la fosa cubital o radial distal,
  - En el miembro superior y en la región inguinal
  - Poplítea y la del tibial posterior.



- En el miembro inferior.
- Localización de los puntos anteriores mediante un sonodoppler, para mostrar el flujo de los mismos y la utilización del aparato que será importante para el desempeño de la técnica de BFR.
- Aprendizaje del manejo del aparato.
- Localización de los puntos anteriores, mediante ecografía con doppler, para la visualización del flujo en dichos puntos.
- Aplicación del Manguito de BFR, para observar cómo podemos restringir flujo.
- Explicación del funcionamiento del manguito, de las presiones necesarias para la realización de la técnica BFR y protocolos.

#### **MATERIAL E INDUMENTARIA Y RECOMENDACIONES PARA LOS ALUMNOS**

Los alumnos deben asistir con ropa cómoda y toalla.

#### **BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA A LOS ALUMNOS**

- Zhang XZ, Xie WQ, Chen L, Xu GD, Wu L, Li YS, Wu YX. Blood Flow Restriction Training for the Intervention of Sarcopenia: Current Stage and Future Perspective. *Front Med (Lausanne)*. 2022 Jun 13;9:894996. doi: 10.3389/fmed.2022.894996. PMID: 35770017; PMCID: PMC9234289.
- Gear KM, Kim K, Lee S. Effects of Training with Blood Flow Restriction on Muscular Strength: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Exerc Sci*. 2022 Dec 1;15(3):1563-1577. PMID: 36583141; PMCID: PMC9762165.
- Hori A, Saito R, Suijo K, Kushnick MR, Hasegawa D, Ishida K, Hotta N. Blood flow restriction accelerates aerobic training-induced adaptation of [Formula: see text] kinetics at the onset of moderate-intensity exercise. *Sci Rep*. 2022 Oct 28;12(1):18160. doi: 10.1038/s41598-022-22852-3. PMID: 36307460; PMCID: PMC9616915.
- Reina-Ruiz AJ, Martínez-Cal J, Molina-Torres G, Romero-Galisteo RP, Galán-Mercant A, Carrasco-Vega E, González-Sánchez M. Effectiveness of Blood Flow Restriction on Functionality, Quality of Life and Pain in Patients with Neuromusculoskeletal Pathologies: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Jan 12;20(2):1401. doi: 10.3390/ijerph20021401. PMID: 36674158; PMCID: PMC9858892.

**SOLICITADA ACREDITACIÓN A LA COMISIÓN DE FORMACIÓN CONTINUADA DE LAS PROFESIONES SANITARIAS**