



AVANCES PARA LA GESTIÓN DEL DOLOR CRÓNICO PARA FISIOTERAPEUTAS



Este curso refleja los últimos avances en la gestión de pacientes con dolor crónico y en él la docente comparte las prácticas específicas de relajación, mindfulness, compasión y neuro-plasticidad positiva que se emplean desde 2017 en el protocolo desarrollado por la Unidad de Estrategias de Afrontamiento Activo del Dolor crónico de Valladolid, ya que desde su inicio colaboro con la Unidad en el diseño de las prácticas de vuelta a la calma de las sesiones prácticas grupales realizadas con los pacientes.

En estos programas los pacientes descubren los conceptos de sufrimiento primario y secundario y aprenden diversas técnicas para poder influir en su relación con el dolor por medio de la re-percepción del mismo, la reducción de la ansiedad y la puesta en marcha de mecanismos para poder gestionarlas emociones y pensamientos catastrofistas a menudo asociados con el dolor crónico y el movimiento.

OBJETIVOS GENERALES:

- Adquirir nuevas competencias para trabajar con pacientes con dolor crónico a través de estrategias de psicoeducación, educación en neurociencia aplicada al mindfulness y sistemas de autoregulación y co-regulación.
- Aprendizaje de nuevas técnicas y herramientas en la gestión del dolor crónico que capacitan a los pacientes para autorregular su respuesta al dolor.
- Dotar al fisioterapeuta de las herramientas necesarias para evaluar la correcta indicación de estrategias basadas en el control del estrés.

DOCENTE:



Dra. Olga Sacristán

Médico Especialista en Rehabilitación
Master en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza
Experto Universitario en Terapia Cognitiva aplicada al estrés,
la ansiedad y la depresión por la Universidad de Valencia



PROGRAMA:

MÓDULO 1

- Presentación del programa y objetivos del curso.
- Manejo del estrés en el paciente con dolor crónico.
- Antiguo y nuevo paradigma del dolor.
- Concepto de sufrimiento primario y secundario en fisioterapia.

MÓDULO 2

- Neurociencia de los tres sistemas de Regulación Emocional del cerebro: sistema de amenaza, sistema de logro, sistema de calma y satisfacción.
- Conceptos clave sobre el sesgo negativo del cerebro humano. Cómo recablear el cerebro con Técnicas de Neuroplasticidad Positiva.
- El papel de los pensamientos y emociones (conscientes e inconscientes) y su profundo efecto en la intensidad del sufrimiento.
- Investigación en Mindfulness y Compasión como base de la intervención del profesional.

MÓDULO 3

- Técnicas de respiración consciente y de regulación del sistema nervioso autónomo.
- Escaneado corporal, atención plena a la postura, y detección de las áreas de tensión y dolor.
- Regulación y gestión de los estados emocionales con técnicas de atención plena.
- Atención plena a los pensamientos.

MÓDULO 4

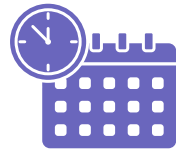
- Prácticas de compasión y autocompasión.
- Prevención y tratamiento de la fatiga de la compasión y el burnout en el personal sanitario y en el tratamiento de los pacientes con dolor crónico. Cómo cultivar tolerancia al malestar.

MÓDULO 5

- Estructura detallada de las prácticas y Modelos de intervención psicoeducativa individual y grupal para la gestión del dolor crónico.
- Recapitulación de las Prácticas Clave: Respiración de Calma, Creación del Espacio Seguro, Escucha empática practicando mindfulness interpersonal de su situación emocional, pausa de autocompasión, etiquetado de emociones, abordaje y afrontamiento de emociones difíciles, ejercicios de auto aprecio y autovaloración propia, meditación interpersonal, respiración compasiva hacia en situaciones de estrés, escáner corporal compasivo, atención plena a las necesidades vitales, práctica del ideal compasivo, practica del yo compasivo, mindfulness de la emoción en el cuerpo, meditación del anhelo de felicidad, ejercicio del Yo compasivo que apoya al yo vulnerable, práctica de la amabilidad y la bondad amorosa, práctica del gesto compasivo, saborear y agradecer, identificar la figura de apego, sustituir la voz crítica por la voz compasiva, prácticas para aprender a darnos afecto a nosotros/as mismos/as, meditación de la interdependencia.



MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:



27 ABRIL Y 04 DE MAYO 2024

de 09:00h a 13:15h

10 DE MAYO 2024

de 16:30h a 20:45h



MODALIDAD

ZOOM



99€

Organiza: **Colegio Oficial de Fisioterapeutas de las Islas Baleares**

MÉTODO DE INSCRIPCIÓN: www.colfisiobaleaar.org/es/formacion/

