



**BackFit<sup>®</sup>**  
Escola d'esquena i salut

**PROGRAMA DE FORMACIÓ**

[2019]

**BackFit<sup>®</sup>**

## Col·laboradors



Aquesta publicació no pot ser reproduïda, ni totalment ni parcialment, sense el permís previ escrit de l'editor. Tots els drets reservats.

Títol original: Programa de formació BackFit Class

® BackFit, 2019

Autor: Jaume Crespí

## INFORMACIÓ DE CONTACTE

### NOM DE L'EMPRESA

BackFit

### TELÈFON

652375527

### CORREU ELECTRÒNIC

[info@backfit.es](mailto:info@backfit.es)

# INDEX

	PÀGINA
1. INTRODUCCIÓ	1
2. DESCRIPCIÓ	4
3. SERVEIS I PRODUCTES	7
4. FORMACIÓ	11
4.1 OBJECTIUS	
4.2 CONTINGUTS I PROGRAMACIÓ	
5. INFORMACIÓ GENERAL	14
5.1 LLOC	
5.2 INSCRIPCIONS	
5.3 PREUS	
5.4 NORMATIVES I CLÀUSULES	
5.5 FUNCIONS I RESPONSABILITATS	

## 1. Introducció

El dolor d'esquena està o ha estat present en la vida del 80% de les persones i representa la primera causa de baixa laboral.

A l'actualitat, la comunitat científica afirma que l'exercici físic és l'única estratègia que ha demostrat esser eficaç (nivell A) per prevenir el dolor d'esquena i juntament, amb el treball cognitiu-conductual, també eficaç pel tractament.

Una revisió sistèmica (Van Middelkoop et al., 2011) que compara l'eficàcia de la teràpia basada en exercici físic amb altres tractaments (eg escoles d'esquena, programes multidisciplinaris, etc.) es va arribar a la conclusió que, tot i que no existís evidència de qualitat que demostrés uns efectes significatius, es va poder comprovar una major eficàcia pel que fa al dolor i la funcionalitat dels pacients en comparació amb els tractaments basats en l'atenció habitual. D'aquesta manera, es va establir una vegada més que la teràpia basada en l'exercici està recomanada com a tractament conservador en la pràctica diària.

Al 2007 Hayden et al. van realitzar una revisió sistèmica en la qual s'analitzava el tractaments amb exercicis per al dolor lumbar inespecífic. En les seves conclusions, els autors van tornar a confirmar la lleugera efectivitat de l'exercici per disminuir el dolor i millorar la funcionalitat en els casos amb dolor lumbar crònic. En el cas del dolor subagut, un programa d'activitat física gradual redueix el temps de baixa laboral. I finalment, un programa d'exercici físic és tan eficaç com cap tractament o com qualsevol altre tractament conservador.

Certes revisions sistèmiques més recents asseguren que les teràpies basades en l'exercici físic tenen un efecte a llarg termini pel que fa a la funcionalitat (Van Middlekoop et al. En Valero et al., 2013), per la qual cosa es tracta d'una opció recomanable per part de les directrius oficials sobre el dolor crònic



d'esquena (Pillastrini et al. en Valero et al., 2013). Aquesta mateixa revisió va revelar els beneficis del entrenaments basat en exercicis per reforçar la musculatura interna (transvers de l'abdomen i multifíidus) pel que fa a reduir el dolor i a la millora de la funcionalitat. (Macedo et al. En Valero et al., 2013). Això és lògic si sabem que el dolor lumbar crònic és més gran en pacients amb poca resistència muscular.

Un dels últims articles de la revista científica "Biomed Central Musculoskeletal disorders" revela que l'exercici físic és la teràpia física més efectiva al costat de les mobilitzacions manuals realitzades per fisioterapeutes per al tractament del dolor lumbar crònic i a més és la més econòmica, per la qual que és una de les millors alternatives per pal·liar amb aquesta malaltia.

Així, la prevenció secundària (un cop hem patit algun episodi de dolor d'esquena) es fonamenta amb un enfoc multidisciplinari basat amb exercici físic, fàrmacs en tandes curtes i amb tendència a la seva eliminació, manipulacions i tècniques fisioterapèutiques també en tandes curtes, teràpia cognitiu-conductual i intervencions educatives breus.

D'altra banda, la prescripció d'exercici físic és realitzat per la comunitat mèdica de forma regular sense disposar de formació específica al respecte. Aquest fet provoca recomanacions equivocades, moltes vegades per manca de coneixement ja que aquestes recomanacions es fonamenten en la prescripció d'activitats generals com pilates o natació sense disposar de la suficient informació de la patologia i de les característiques de la persona.



Es per això que, davant una manca de programes específics per a l'esquena que respectin la funció neuromuscular de l'esquena i la fisiopatologia de les diferents patologies mecàniques del raquis, s'ha desenvolupat un programa d'exercicis basat en l'evidència científica i que pot esser desenvolupat a qualsevol àmbit, ja sigui esportiu (gimnasos, clubs), educatiu (escoles) y/o sanitari (centres de rehabilitació, clíniques). *Veure il·lustració Àmbits d'actuació*

El mètode BackFit, en l'actualitat es du a terme en l'àmbit del fitness i en l'àmbit sanitari sota els noms de BackFit Class i BackFit School respectivament

A continuació es fa una descripció bàsica però a la vegada completa pel que fa als fonaments científics, principis fonamentals, trets diferenciador, programació i metodologia.

## 2.Descripció

BackFit és un programa d'exercici integral basat en l'evidència científica de qualitat dirigit a reeducar i mantenir la funció neuromuscular amb la finalitat de prevenir les dolències mecàniques del raquis, de la cintura pèlvica i de la

cintura escapular. *Veure il·lustració Descripció*



És un programa que pot esser realitzat al gimnàs, com a activitat dirigida; a la feina, com a gimnàstica de prevenció del risc laboral per dolor d'esquena; a l'escola, com a unitat didàctica i en l'àmbit esportiu, com a mitja

d'entrenament coadjuvant.

La gran aplicabilitat del mètode als diferents àmbits requereix d'un gran esforç en el control dels següents factors de risc:

- L'augment de pressió intradiscal,
- la pèrdua de la posició neutre en situació de càrrega,
- la pèrdua del control motor i
- els moviments de cisalla.

L'objectiu del programa es obtenir rangs de mobilitat articular funcionals, un adequat balanç muscular i una força muscular justa i equilibrada que permeti realitzar les tasques específiques requerides per a cada persona ja sigui a la feina, a l'esport o per realitzar les tasques diàries. *Veure il·lustració objectius/continguts*



### 3. Serveis i productes BackFit

## BackFit<sup>®</sup> CORE

- 👁️ Classe dirigida grupal per a la regió lumbar
- 👁️ Millorar la funció muscular, la postura, el control motor, l'estabilitat i la consciència corporal
- 👁️ Continguts: Força, flexibilitat, mobilitat articular, automassatge, relaxació



## BackFit<sup>®</sup> 21

- 👁️ Programa per realitzar des de casa o al teu gimnàs
- 👁️ Prescripció d'exercici amb vídeos i imatges explicatives.
- 👁️ 3 setmanes, 3 rutines, 3 exercicis.... 21 dies de feina
- 👁️ Supervisió on-line
- 👁️ Una masterclass setmanal





## BackFit<sup>®</sup> Kit

Take a look into your back

- 👁️ Pack per a realitzar els exercicis de BackFit.
- 👁️ El kit està format per:
  - 👁️ Foam Roller
  - 👁️ Coixí cervical
  - 👁️ Pilota d'automassatge



## BackFit<sup>®</sup> SCHOOL

- 👁️ Escola d'esquena basada en exercici físic
- 👁️ Adreçat a persones amb dolències d'esquena
- 👁️ Sota prescripció mèdica i/o fisioterapèutica
- 👁️ Grups reduïts per motivar i crear adherència
- 👁️ Supervisió individualitzada



## BackFit<sup>®</sup> SPORT

- 👁️ Que no t'aturi el mal d'esquena
- 👁️ Dirigit a esportistes que volen millorar el seu rendiment amb la màxima seguretat i eficàcia.
- 👁️ 2 sessions setmanals
  - 1 BackFit School. Escola d'esquena
  - 1 BackFit training. Entrenament esportiu



## BackFit<sup>®</sup> START UP

- 👁️ Pel teu primer contacte amb BackFit
- 👁️ Per a persones que necessiten supervisió i màxima atenció
- 👁️ Valoració inicial + 4 classes particulars
- 👁️ Prescripció d'exercici físic amb vídeos i imatges explicatives



## 4. Programa de formació

La formació d'instructor de BackFit Class passa per 3 programes de formació. La formació inicial o nivell 1 de 20h, la formació avançada o nivell 2 i la formació continuada a on l'instructor de BackFit podrà continuar la seva formació mitjançant seminaris específics de 4h a 8h de durada

### 4.1. OBJECTIUS

#### NIVELL 1

- ➊ Disposar dels coneixements teòrics i pràctics per a realitzar sessions específiques d'acondicionament físic de l'esquena.
- ➋ Conèixer l'evidència científica en quant als diferents exercicis amb eficàcia per a la millora de les dolències d'esquena.
- ➌ Saber realitzar una progressió adequada dels diferents exercicis de reforçament de la musculatura d'esquena
- ➍ Conèixer les Patologies Mecàniques del Raquis bàsiques i l'enfoc preventiu.

#### NIVELL 2

- ➊ Conèixer els principis, la metodologia i l'estructura del programa
- ➋ Disposar dels coneixements teòric i pràctics per impartir les classes de BackFit Class.
- ➌ Conèixer i saber aplicar les diferents sessions estàndard del programa.
- ➍ Saber dinamitzar les diferents sessions de BackFit.

#### NIVELL 3

- ➊ Conèixer els principis, la metodologia i l'estructura del programa
- ➋ Disposar dels coneixements teòric i pràctics per impartir les classes de BackFit School i serveis Start up, SPORT, etc.
- ➌ Saber dinamitzar les diferents sessions de BackFit School



## 4.2. CONTINGUTS I PROGRAMACIÓ

CONTINGUTS NIVELL 1	HORES
<b>1era Jornada (10h)</b>	
<b>ANATOMIA BÀSICA I FUNCIONAL DE LA COLUMNA VERTEBRAL</b>	<b>3</b>
<b>EVIDÈNCIA CIENTÍFICA EN LA PREVENCIÓ I TRACTAMENT DE LES PMR</b>	<b>2</b>
<b>Marc teòric de les PATOLOGIES MECÀNIQUES DEL RAQUIS (PMR)</b>	<b>3</b>
<b>EVIDÈNCIA CIENTÍFICA DELS EXERCICIS DE FORÇA, RESISTÈNCIA AERÒBICA, ESTABILITAT, CONTROL MOTOR, POSTURA, FLEXIBILITAT, RELAXACIÓ I ALLIBERACIÓ MIOFASCIAL.</b>	<b>2</b>
<b>2ona Jornada (10 h)</b>	
<b>APLICACIÓ PRÀCTICA DELS EXERCICIS. REGIÓ CERVICAL</b>	<b>5</b>
<b>APLICACIÓ PRÀCTICA DELS EXERCICIS. REGIÓ LUMBAR</b>	<b>5</b>

<b>CONTINGUT NIVELL 2</b>		<b>HORES</b>
<b>DIVENDRES (5 HORES)</b>		
<b>PRESENTACIÓ DE BACKFIT. FILOSOFIA I PRINCIPIS del programa</b>		2
<b>DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA</b>		1
<b>LA MOBILITAT ARTICULAR</b>		2
<b>DISSABTE (10 HORES)</b>		
<b>L'AUTOMASSATGE</b>		3
<b>LA CONTRACCIÓ MUSCULAR (FORÇA)</b>		2
<b>LA FLEXIBILITAT</b>		3
<b>LA POSTURA</b>		2
<b>DIUMENGE (5 HORES)</b>		
<b>LA RELAXACIÓ</b>		3
<b>DINAMITZACIÓ DE GRUPS</b>		2
<b>CONTINGUT NIVELL 3</b>		<b>HORES</b>
<b>PRACTICUM</b>		40

## 5. Informació general

### 5.1. LLOC

El curs es realitzen a les instal·lacions de BackFit.

### 5.2. INSCRIPCIÓ

Per realitzar la inscripció als cursos preguem segueixin les següents instruccions:

- Enviar mail a l'organització del curs informant de la intenció de realitzar el curs i els seus motius. Adjuntar CV (1 pàg.) en el mail.
- Reserva de plaça. Ingressar l'import de la matrícula en el número de conta corrent indicant el nom, llinatges i concepte (reserva nivell 1, per exemple). Enviar comprovant d'ingrés a la direcció de mail de BackFit.
- Inscripció: El pagament del curs es realitzarà mitjançant l'ingrés en el mateix compte indicant el nom, llinatges i concepte (inscripció nivell 1, per exemple).
- Anul·lacions: El retorn de l'import sols es farà 15 dies abans de la data d'inici del curs i en dies posteriors sols es retornarà el 50% de l'import.

Entitat organitzadora: BackFit

Telèfon: 652375527 (Jaume Crespi)

Mail: jaumecrespipalmer@gmail.com

Nº de compte: ES19 1491 0001 2330 0009 4429



### 5.3. PREUS I LLICÈNCIA\*

- 🕒 Preu de la matrícula (únicament primer curs): 50€
- 🕒 Preu curs 1: 200 €
- 🕒 Preu curs 2: 350 € + llicència utilització marca 500€ (sin royalty)
- 🕒 Preu curs 3: 500 € + llicència d'utilització de marca 1000 €
- 🕒 Pack Formació: 2000 €
- 🕒 Preu seminari\*\*: 50€ (en funció de la durada.)
- 🕒 Royalty: a convenir.
- 🕒 Formació continuada gratuïta dels cursos 1, 2 i 3.

\*La llicència de marca: El contractant podrà fer us de la marca i de l'acreditació facilitada per BackFit per oferir BackFit Class i entrenament personal.

\*\*obligatori per mantenir la llicència anual.

### 5.4. NORMATIVES I CLÀUSULES

- 🕒 BackFit certificarà als alumnes com a instructors de BackFit Class i BackFit School un cop superada la formació de nivell 2 i 3 respectivament. La certificació de nivell 2 comporta el dret de poder utilitzar la marca per a realitzar les classes col·lectives i altres serveis (BackFit21, venda de BackFit Kit). La de nivell 3 certificació comporta el dret de poder utilitzar la marca per a realitzar tots els serveis de BackFit. La certificació és anual i podrà esser renovada en funció de la formació continuada que realitza l'instructor i del nivell de satisfacció dels clients.
- 🕒 Clàusula de confidencialitat i preservació del Know How. L'alumne es compromet a no divulgar el coneixement adquirit així com la informació aportada sense la deguda notificació prèvia i aprovació per part de l'organització del curs.



## INFORMACIÓ DE CONTACTE

### NOM DE L'EMPRESA

BackFit

### DIRECCIÓ

Carrer Murillo 36. Inca. 07300 - Illes Balears - Espanya

### Codi Postal

07300

### TELÈFON

652375527

### CORREU ELECTRÒNIC

info@backfit.es



**BackFit® Kit**  
Take a look into your back

**32€**  
iva inclòs

**Cervical**  
Cervi / cervil / collar / collaret

**Manual**  
Exercicis / ejercicios

**Pilota / Pelota**  
Massatge / masaje

**Roller**  
Massatge / masaje

info@backfit.es    www www.backfit.es    f BackFit    652 375 527