

**MANUAL DE USUARIO DE LA APLICACIÓN INFORMÁTICA
“PROGRAMA DE EJERCICIOS”**

<u>ÍNDICE</u>	1
A. <u>FUNCIONES</u>	2
B. <u>DESCRIPCIÓN DEL FUNCIONAMIENTO</u>	3
C. <u>ESTRUCTURA</u>	7
1. PANTALLA PRINCIPAL	7
1.1 DESCRIPCIÓN	7
1.2 FUNCIONAMIENTO	8
2. PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DE PROGRAMAS	9
FORMATO A	10
FORMATO B	13
3. PANTALLA DE INFORMACIÓN DEL EJERCICIO	16
D. <u>¿CÓMO SELECCIONAR Y/O MODIFICAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS?</u>	18
ELEGIR UNO DE LOS PROGRAMAS PREESTABLECIDOS	18
DISEÑAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PERSONALIZADO	19

A. FUNCIONES

La aplicación informática “programa de ejercicios” tiene como objetivo principal posibilitar al profesional de la salud la prescripción personalizada de programas de ejercicios para el tratamiento de diversos cuadros clínicos del aparato locomotor, generando automáticamente folletos gráficos que se puedan imprimir. Esta aplicación se caracteriza porque es accesible a través de la web, interactiva, gratuita y sencilla de utilizar, ya que su funcionamiento es intuitivo y requiere poco tiempo para dominarlo.

Los autores nos hemos basado en la revisión de la evidencia científica actualizada, seleccionando los programas de ejercicios que se han mostrado más eficaces. Se incluye, además, una amplia variedad de ejercicios que permiten la opción de diseñar los programas de forma personalizada.

Hemos elegido los cuadros clínicos más frecuentes de aparato locomotor, clasificándolos por regiones anatómicas: columna cervical, columna dorsal, columna lumbar, hombro, codo, muñeca-mano, cadera, rodilla y tobillo-pie. En este momento se han realizado los programas de ejercicios de dolor lumbar, artrosis de rodilla, síndrome subacromial y fascitis plantar.

En todos los casos se describen las bases científicas en las que se fundamentan los programas, incluyendo la bibliografía más relevante, y se realiza la descripción detallada de cada uno de los ejercicios.

B. DESCRIPCIÓN DEL FUNCIONAMIENTO

La aplicación cuenta con programas de ejercicios preestablecidos para diferentes cuadros clínicos y con una clasificación de ejercicios según las distintas regiones anatómicas que permiten crear programas personalizados.

Cada ejercicio seleccionado se irá incluyendo en una **cesta de selección**, que le permitirá ir viendo **cómo** se va configurando su propio programa. Además puede elegir el nº de series y/o de repeticiones para cada ejercicio.

Desde la **PANTALLA PRINCIPAL** puede elegir una región anatómica o un cuadro clínico concreto dentro de ella.



Pantalla principal

De esa forma va a acceder a la **PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DE PROGRAMAS**



Pantalla de selección/diseño de programas

Si desea acceder a otro cuadro clínico o región anatómica

Haga clic en el icono **Inicio** , en la parte superior de la pantalla. Aparecerá la **PANTALLA PRINCIPAL** y desde aquí puede acceder a otro cuadro clínico o región anatómica.

Si desea consultar las bases científicas, la descripción de ejercicios o la ayuda


Haga clic en el icono correspondiente a cada caso **Bases Científicas** **Descripcion de ejercicios]**
Ayuda , en la parte superior de la pantalla.

Si elige la opción PROGRAMAS (a la izquierda de la pantalla)

Puede seleccionar un programa predeterminado.

Haga clic sobre el programa elegido. Aparecerán en el centro de la pantalla todos los ejercicios que forman ese programa con el nombre, imagen representativa y número de series y de repeticiones predeterminado. Además cada ejercicio le permite obtener más información sobre él si hace clic en **[ver]**, hace clic sobre la propia imagen o haciendo clic en el ejercicio elegido e incluido en la cesta de selección.

Todos los ejercicios del programa elegido están incluidos en la cesta de selección que aparece en el lado derecho de la pantalla.

- Si hace clic en **[generar pdf]**  : genera un documento en formato pdf con los ejercicios del programa seleccionado, que se puede imprimir.

Esta aplicación también le permite eliminar uno o varios de los ejercicios haciendo clic en la casilla de selección. Automáticamente desaparecerán estos ejercicios de la cesta de selección.

Si elige la opción EJERCICIOS (a la izquierda de la pantalla)





Pestaña EJERCICIOS en la pantalla de selección/diseño de programas

Puede seleccionar los ejercicios de modo independiente. Esto le permitirá crear su propio programa de ejercicios, completamente personalizado.

Haga clic sobre el grupo elegido de la clasificación de ejercicios. Aparecerán en pantalla todos los ejercicios que forman ese grupo con el nombre, imagen y número de series y de repeticiones predeterminado. Además cada ejercicio le permite obtener más información sobre él si hace clic en **[ver]**, hace clic sobre la propia imagen o haciendo clic en el nombre del ejercicio elegido e incluido en la cesta de selección.

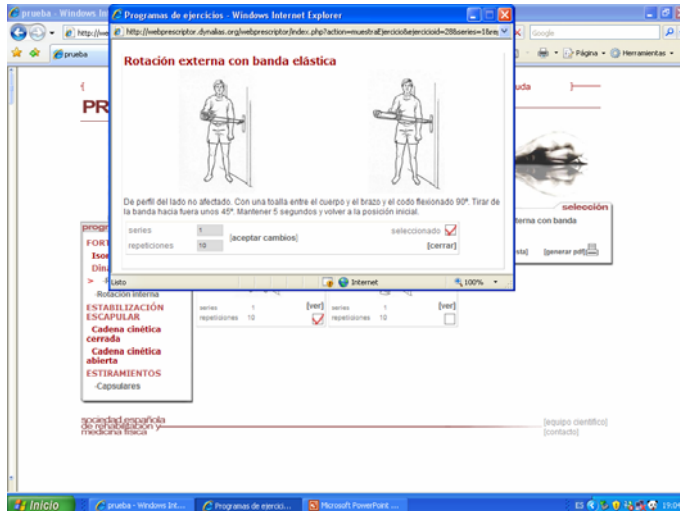
Puede ir seleccionando los ejercicios que quiere incluir en su programa haciendo clic en la casilla de selección y quedarán incluidos en la cesta de selección de la derecha.

Eligiendo entre los distintos grupos de clasificación de los ejercicios podrá formar su propio programa. Una vez seleccionados los ejercicios:


- Si hace clic en **[generar pdf]**  : genera un documento en formato pdf con los ejercicios seleccionados que se puede imprimir
- Si hace clic en **[borrar cesta]**  todos los ejercicios de la cesta de selección

Cambiar el nº de series y de repeticiones

Para cambiar el nº de series y/o de repeticiones tiene que acceder a la **PANTALLA DE INFORMACIÓN DEL EJERCICIO**.



Pantalla de información del ejercicio

- Haga clic en la pestaña [ver] del ejercicio elegido, haga clic en la imagen del ejercicio o haga clic en el ejercicio elegido de la cesta de selección. Aparecerá la **PANTALLA DE INFORMACIÓN DEL EJERCICIO**.
- Coloque el cursor encima del número de series o de repeticiones si desea modificar el número.
- Haga clic en [aceptar cambios]
- Haga clic en [cerrar] o en . Para volver a la **PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS**.

C. ESTRUCTURA

Esta aplicación consta de varias pantallas por las que el usuario se podrá mover y pasar de una a otra para obtener o diseñar los programas de ejercicios.

1. PANTALLA PRINCIPAL



The screenshot shows a web browser window displaying the main interface of the application. The title is "PROGRAMAS DE EJERCICIOS" with a subtitle "FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN". On the left, there is a classical sculpture titled "Rapto de las sabinas". The main content area is divided into several columns representing anatomical regions: Columna Cervical, Columna Dorsal, Columna Lumbar, Hombro, Codo, Muñeca - Mano, Cadera, Rodilla, and Tobillo - Pie. Each region has a list of associated clinical conditions. At the bottom, there is a section for "AUTORES" and a "Contactar" button. A logo for "Pipera" is also visible.

Rapto de las sabinas

Región anatómica

Cuadros clínicos

Pantalla principal

Autores, contacto y laboratorio patrocinador

1.1 DESCRIPCIÓN

Esta pantalla tiene varias partes informativas y/o interactivas que le permitirán realizar distintas acciones.

- **Rapto de las sabinas**

En esta figura colocada a la izquierda se encuentran representadas todas las regiones anatómicas incluidas en la aplicación (columna cervical, columna dorsal, columna lumbar, hombro, codo, mano-muñeca, cadera, rodilla o tobillo-pie). Pasando el cursor sobre cada recuadro aparecerá el nombre de la región y se resaltará.

Desde aquí puede acceder a la pantalla que le permitirá crear los programas de ejercicios (PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DE PROGRAMAS).


- **Regiones anatómicas y cuadros clínicos**

En esta zona aparece un listado de todas las regiones anatómicas y los cuadros clínicos correspondientes incluidas en la aplicación.

Desde aquí puede acceder a la pantalla que le permitirá crear los programas de ejercicios (PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DE PROGRAMAS).

- **Autoría, contacto v laboratorio patrocinador**

El comando **Contactar** le permite, mediante e-mail, comunicarse con los autores de la aplicación.

La empresa farmacéutica patrocinadora Pfizer tiene un icono activo  de enlace a su página oficial.

1.2 FUNCIONAMIENTO

Desde la **PANTALLA PRINCIPAL** va a acceder a las diferentes pantallas de la aplicación que le permitirán obtener y diseñar los distintos programas de ejercicios.

Si utiliza el “rapto de las sabinas”

Haga clic en la zona anatómica, marcada con un recuadro, a la que quiere acceder. Aparecerá una pantalla (**PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DE PROGRAMAS**) en la que podrá elegir entre los distintos programas y ejercicios de los cuadros clínicos existentes para esa región anatómica (**Formato A**).

Si utiliza el nombre de la región anatómica

Haga clic en el nombre de la región anatómica a la que quiere acceder (columna cervical, columna dorsal, columna lumbar, hombro, codo, mano-muñeca, cadera, rodilla o tobillo-pie). Aparecerá una pantalla (**PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DE PROGRAMAS**) en la que podrá elegir entre los distintos programas y ejercicios de los cuadros clínicos existentes para esa región anatómica (**Formato A**).



Pantalla de selección / diseño de programas (Formato A)

Si utiliza el nombre del cuadro clínico, dentro de la región anatómica

Haga clic en el nombre del cuadro clínico a la que quiere acceder. Aparecerá una pantalla (**PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DE PROGRAMAS**) en la que podrá elegir entre los distintos programas y ejercicios de los cuadros clínicos existentes para la región anatómica correspondiente (**Formato B**).

En este caso aparecerá preseleccionado uno de los programas correspondientes al cuadro clínico elegido.

NOTA: Por defecto al acceder a esta pantalla siempre aparecerá seleccionado el primer programa del cuadro clínico elegido.



Pantalla de selección / diseño de programas (Formato B)

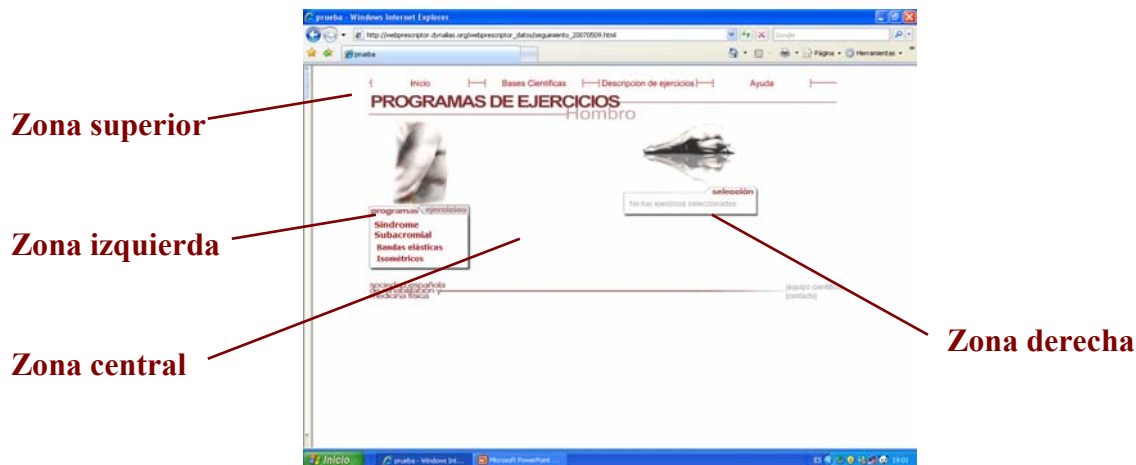
2. PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DE PROGRAMAS

Esta pantalla puede presentarse con dos formatos:

- Si ha entrado por el “rapto de las sabinas” o por la región anatómica:
Formato A
- Si ha entrado por el cuadro clínico: Formato B

FORMATO A DE LA PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DE PROGRAMAS

2.1 DESCRIPCIÓN



Pantalla de selección/diseño de programas

- Zona superior

En esta zona se encuentran varios enlaces: Inicio Bases Científicas Descripción de ejercicios] Ayuda

- Zona izquierda:

Zona para la selección de programas y ejercicios. Tiene dos pestañas para acceder a programas o ejercicios (por defecto aparece seleccionada la pestaña programas).

- Zona central:

Zona destinada a presentar cada uno de los ejercicios.

- Zona derecha

Zona destinada a almacenar el nombre de los ejercicios una vez seleccionados.

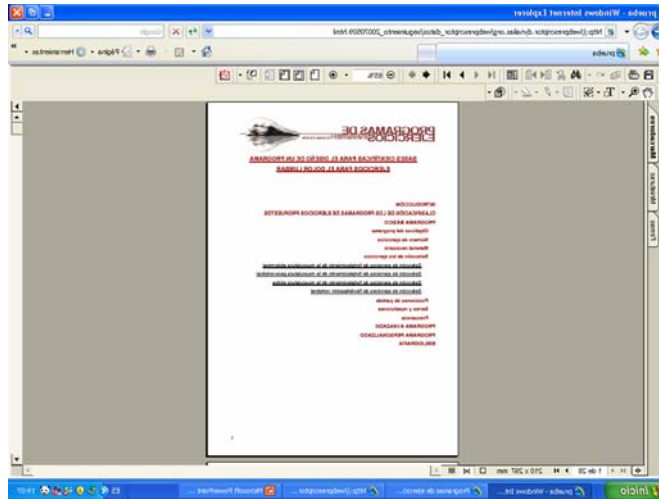
2.2 FUNCIONAMIENTO

Si hace clic en “inicio”

Le lleva a la PÁGINA PRINCIPAL.

Si hace clic en “bases científicas”

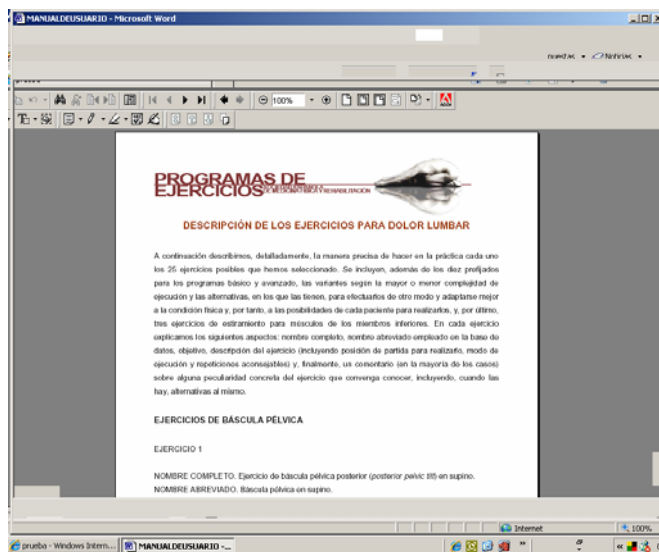
Aparecerá una pantalla que le mostrará un documento en pdf con las bases científicas de la patología elegida, que se puede imprimir.



Documento en pdf de Bases Científicas

Si hace clic en “descripción de ejercicios”

Aparecerá una pantalla que le mostrará un documento en pdf con la descripción detallada de los ejercicios, que se puede imprimir.



Documento pdf de Descripción de Ejercicios

Si hace clic en el programa del cuadro clínico al que quiere acceder

Aparecerán todos los ejercicios que forman el programa elegido tanto en la zona central como en la cesta de selección de la derecha.



Pantalla de selección de programas

Si hace clic en la pestaña ejercicios

Aparecerá una clasificación de los ejercicios correspondiente a la región anatómica con la que podrá crear su propio programa de ejercicios personalizado.



Pantalla de selección de ejercicios

Si desea elegir un cuadro clínico de otra región anatómica

Haga clic en el icono **Inicio** . Aparecerá la pantalla principal y podrá elegir el cuadro clínico o zona anatómica deseada.

FORMATO B DE LA PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DE PROGRAMAS

2.1 DESCRIPCIÓN



- **Zona superior:**

En esta zona se encuentran varios enlaces: [Inicio](#) [Bases Científicas](#) [Descripción de ejercicios](#) [Ayuda](#)

- **Zona izquierda:**



Zona para la selección de programas y ejercicios,

- **Zona central:**

Zona en la que se presentan cada uno de los ejercicios de cada programa o de cada grupo de la clasificación. Cada uno está representado por el nombre, imagen representativa, nº de series y de repeticiones, un acceso para ver detalles y una casilla de selección del ejercicio.

- **Zona derecha:**

Zona en la que están almacenados los nombres de los ejercicios seleccionados. Aparecen dos comandos en su parte inferior.

-  [borrar cesta] : vacía la cesta de selección
- [\[generar pdf\]](#)  : genera un documento en formato pdf con los ejercicios seleccionados que se puede imprimir.

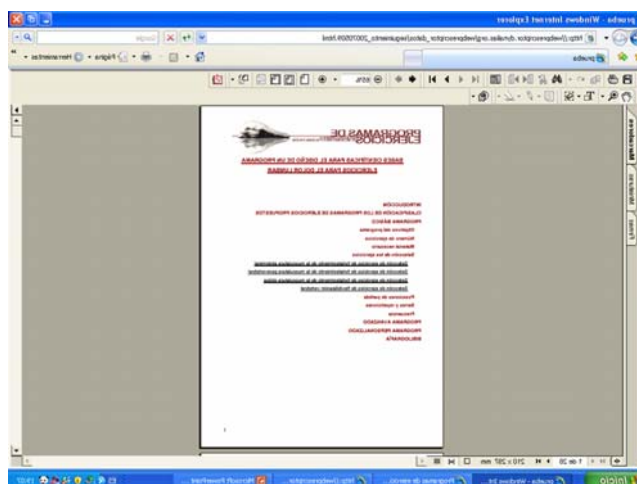
2.2 FUNCIONAMIENTO

Si hace clic en “inicio”

Le lleva a la **PÁGINA PRINCIPAL**

Si hace clic en “bases científicas”

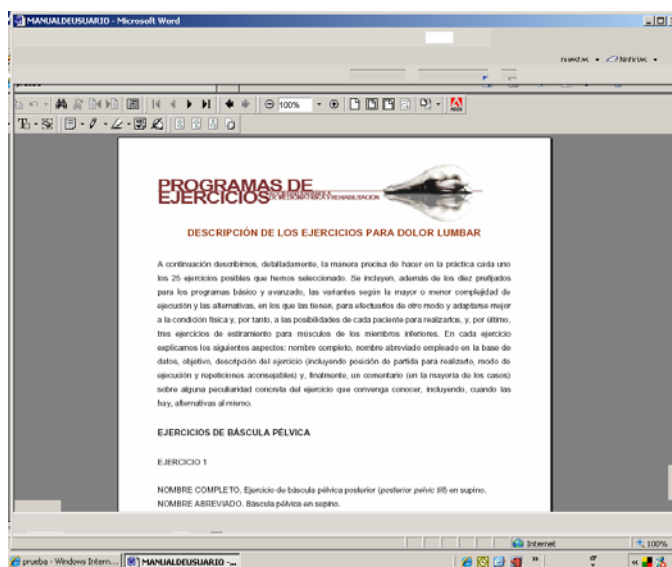
Aparecerá una pantalla que le mostrará un documento en pdf con las bases científicas del cuadro clínico elegido que se puede imprimir.



Documento en formato pdf de las bases científicas

Si hace clic en “descripción de los ejercicios”

Aparecerá una pantalla que le mostrará un documento en pdf con la descripción detallada de los ejercicios que se puede imprimir.



Documento en formato pdf de la descripción de ejercicios

Si hace clic en la pestaña ejercicios

Aparecerá una clasificación de los ejercicios correspondiente a la región anatómica con los que podrá crear su propio programa de ejercicios personalizado.



Pantalla de selección/diseño de programas con pestaña ejercicios

Si desea elegir un cuadro clínico de otra región anatómica

Haga clic en el icono **Inicio** . Aparecerá la pantalla principal y podrá elegir la patología o zona anatómica deseada.

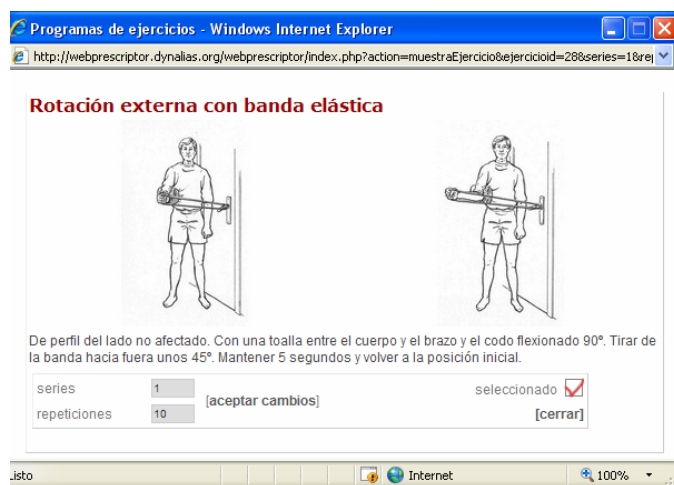
3. PANTALLA DE INFORMACIÓN DEL EJERCICIO

Esta pantalla le permite obtener más información sobre cada ejercicio (imagen con la posición inicial y final y breve descripción) y, además, le permite modificar el nº de series y de repeticiones predeterminado.

Si desea obtener más información del ejercicio

Puede realizarlo de tres formas:

- Haga clic sobre el ejercicio seleccionado en [ver]. Aparecerá una pantalla (**PANTALLA DE INFORMACIÓN DEL EJERCICIO**).
- Haga clic sobre el nombre del ejercicio en la cesta de selección de la zona derecha. Aparecerá una pantalla (**PANTALLA DE INFORMACIÓN DEL EJERCICIO**).
- Haga clic sobre la imagen del ejercicio. Aparecerá una pantalla (**PANTALLA DE INFORMACIÓN DEL EJERCICIO**).




Pantalla de información del ejercicio

3.1 DESCRIPCIÓN

Esta pantalla contiene varios elementos:

- **Nombre del ejercicio** (en la parte superior)
- **Imagen inicial** (figura izquierda): refleja la posición de partida del ejercicio. En aquellos casos, en que el ejercicio consiste en mantener una posición (estiramiento)

o realizar una contracción estática (isométrico) la imagen inicial será la única que aparezca.

- **Imagen final** (figura derecha): Refleja la posición final del ejercicio.
- **Descripción:** Describe brevemente el ejercicio. Es la descripción que aparecerá en el folleto para imprimir.
- **Series - Repeticiones:** Indica el número de series / de repeticiones del ejercicio que están preestablecidas. Es posible cambiar ambos números.
- **Casilla de selección:** le informa si el ejercicio está seleccionado o no para el programa de ejercicios y le da la posibilidad de seleccionar o deseleccionar, según el caso.
- **Comando cerrar:** al hacer clic sobre él se cierra la pantalla de información del ejercicio. También se puede cerrar sobre 

D. ¿CÓMO SELECCIONAR / DISEÑAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS?

Si se encuentra en la **PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS**, puede realizar varias operaciones:

- Elegir uno de los programas de ejercicios preestablecidos.
- Diseñar un programa de ejercicios de forma personalizada.




Pantalla de diseño/selección de programas con un programa seleccionado

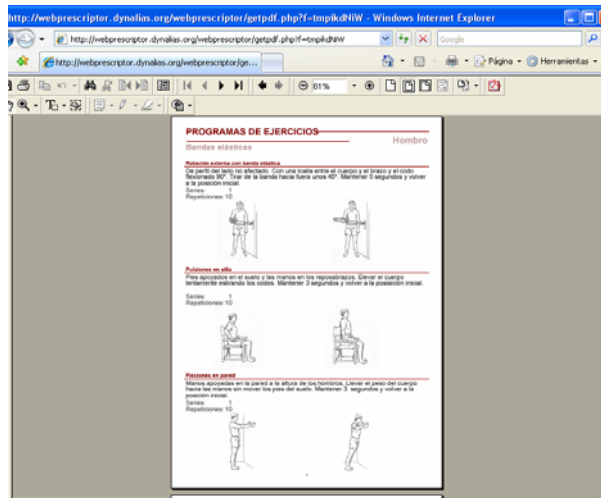
NOTA: Por defecto al acceder a esta pantalla siempre aparecerá el primer programa de la afección elegida.

SI DESEA ELEGIR UNO DE LOS PROGRAMAS PREESTABLECIDOS

Haga clic sobre el programa elegido. Aparecerán en pantalla todos los ejercicios que forman parte de este programa en la zona central y en la cesta de selección todos los nombres de los ejercicios seleccionados.

Para imprimir el programa de ejercicios

Haga clic en [\[generar pdf\]](#)  : crea un documento en formato pdf con los ejercicios seleccionados, que se puede imprimir.



Documento en pdf del programa de ejercicios

SI DESEA DISEÑAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PERSONALIZADO

Tiene varias opciones:

- elegir uno a uno los ejercicios disponibles para cada región anatómica y crear un programa.
- cambiar el nº de series y/o de repeticiones
- elegir un programa ya diseñado y eliminar uno o varios ejercicios

Elegir uno a uno entre todos los ejercicios disponibles





Pantalla de diseño/selección de programas en su pestaña “ejercicios”

Haga clic en la pestaña ejercicios y aparecerá en la zona de la izquierda una clasificación de todos los ejercicios disponibles para esa región anatómica.

Al hacer clic en cada grupo. Aparecerán en pantalla todos los ejercicios que forman ese grupo con el nombre, **imagen representativa** y número de series y de repeticiones predeterminado. Además cada ejercicio le permite obtener más información sobre él si hace clic en **[ver]** , hace clic sobre la imagen o haciendo clic sobre el nombre del ejercicio elegido de la cesta de selección.

Puede ir seleccionando los ejercicios que quiere incluir en su programa haciendo clic en la casilla de selección y quedarán incluidos en la cesta de selección de la parte derecha de la misma pantalla.


Puede ir eligiendo entre los distintos grupos de clasificación de los ejercicios hasta formar el programa.

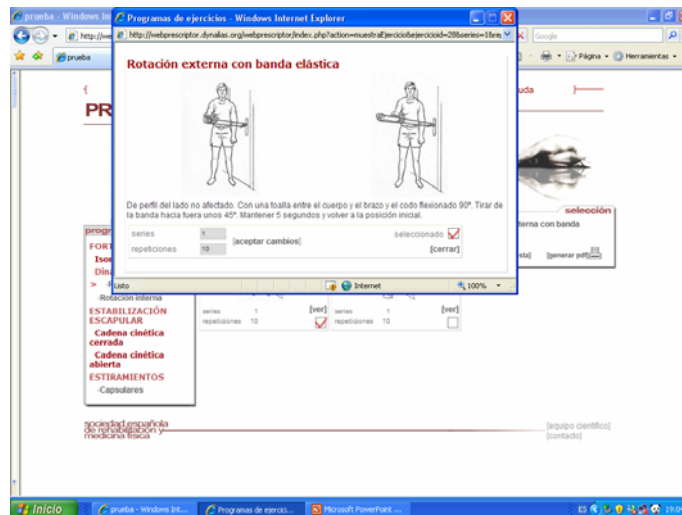
- Haga clic en **[generar pdf]**  : crea un documento en formato pdf con los ejercicios seleccionados que se puede imprimir.
- Haga clic en  **[borrar cesta]** : para borrar todos los ejercicios de la cesta de selección si lo desea.

Cambiar el nº de series y/o de repeticiones

En cada ejercicio puede, si lo desea cambiar el nº de series y/o de repeticiones predeterminados. Para hacerlo tiene que acceder a la **PANTALLA DE INFORMACIÓN DEL EJERCICIO**.

- Haga clic en **[ver]** del ejercicio elegido, haga clic sobre la imagen representativa de éste o haga clic en el nombre del ejercicio que aparece en la cesta de selección (en caso de que el ejercicio ya haya sido seleccionado). Aparecerá la **PANTALLA DE INFORMACIÓN DEL EJERCICIO**.
- Coloque el cursor encima del número de series o de repeticiones y haga clic para modificar su número.
- Haga clic en **[aceptar cambios]**

- Haga clic en [cerrar] o en  . Para volver a la **PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS**.





Pantalla de información del ejercicio sobre la de diseño/selección de programas

Para eliminar uno o varios ejercicios de un programa preestablecido

Para eliminar uno o varios ejercicios del programa preestablecido puede hacerlo en la **PANTALLA DE SELECCIÓN / DISEÑO DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS** o en la **PANTALLA DE INFORMACIÓN DEL EJERCICIO**.

- Haga clic en la marca de seleccionado. La marca desaparecerá y el nombre correspondiente al ejercicio en la cesta de selección.

-  [borrar cesta] : vacía la cesta de selección
-  [generar pdf] : genera un documento en formato pdf con los ejercicios seleccionados que se puede imprimir.