

MANUAL DE USUARIO DE LA APLICACIÓN INFORMÁTICA

“EJERCICIOS EN EL DOLOR LUMBAR”

INDICE:

- **OBJETIVOS**
- **INSTALACIÓN**
- **FUNCIONAMIENTO**
 - Pantalla Principal: Programa Básico, Programa Avanzado, Programa Personalizado, Información sobre la aplicación, Salir de la aplicación.
 - Formulario A: Programa Básico, Programa Avanzado, Personalizar programa, Borrar selección, Ir a Pantalla Principal, Ir a Formulario B, Ayuda.
 - Formulario B: Personalizar programa, Borrar selección, Ir a Pantalla Principal, Ir a Formulario A, Ayuda.

▪ **OBJETIVOS:**

La aplicación informática “Ejercicios en el dolor lumbar” permite prescribir de forma sencilla programas de ejercicios para pacientes con dolor lumbar; generando automáticamente folletos gráficos que se pueden imprimir. Para ello ofrece dos posibilidades:

- A. Elegir entre los programas ya diseñados:
 1. Programa básico: dirigido a pacientes adultos con mala forma física previa.
 2. Programa avanzado: dirigido a pacientes más jóvenes o con mejor forma física previa.
- B. Diseñar un programa de ejercicios de forma personalizada y adaptado a cada paciente. Para ello cuenta con un total de 25 ejercicios que corresponden a ejercicios de fortalecimiento y estiramiento muscular del tronco y de los miembros inferiores. Algunos son diferentes formas de realizar un mismo ejercicio.

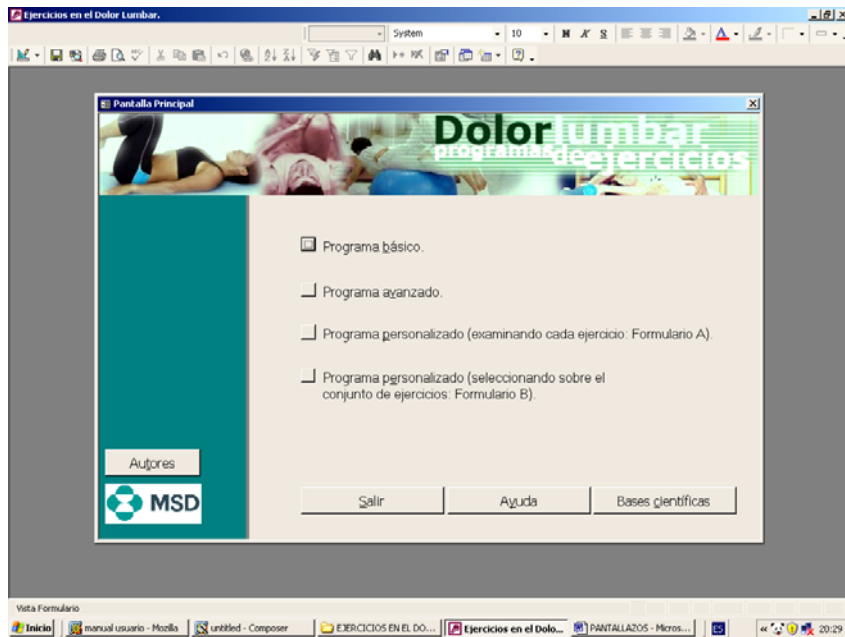
▪ **INSTALACIÓN:**

Para instalar la aplicación “Ejercicios en el dolor lumbar”, haga doble clic en la versión de access compatible con su ordenador que aparece en la página web. Se facilitan varias versiones de la misma aplicación: access 97, 2000, 2002 (XP) y 2003.

▪ **FUNCIONAMIENTO:**



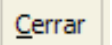
Una vez instalada la aplicación, para abrirla, haga doble clic sobre el icono “Ejercicios en el dolor lumbar”; aparecerá la **PANTALLA PRINCIPAL**.

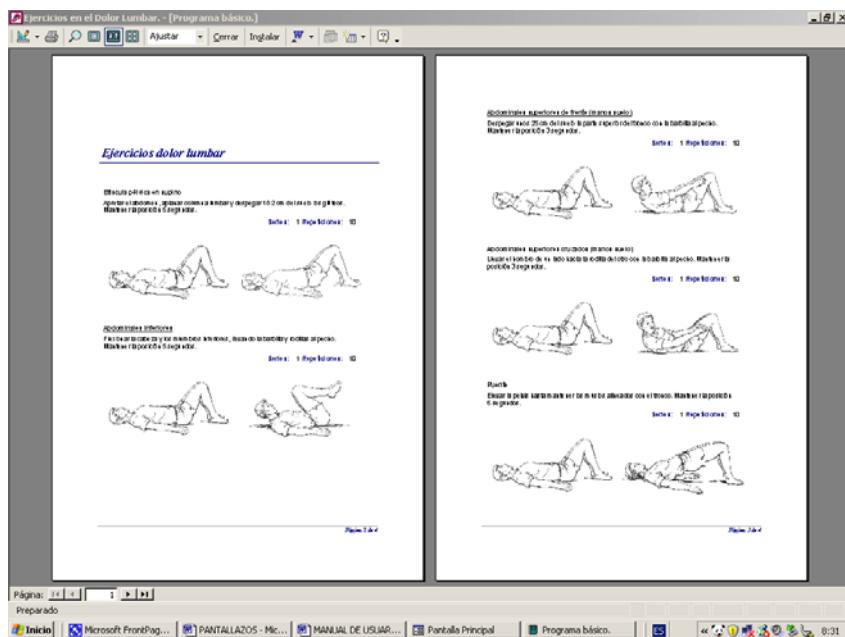
PANTALLA PRINCIPAL



Pantalla Principal



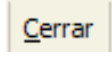
Si desea obtener el Programa Básico:

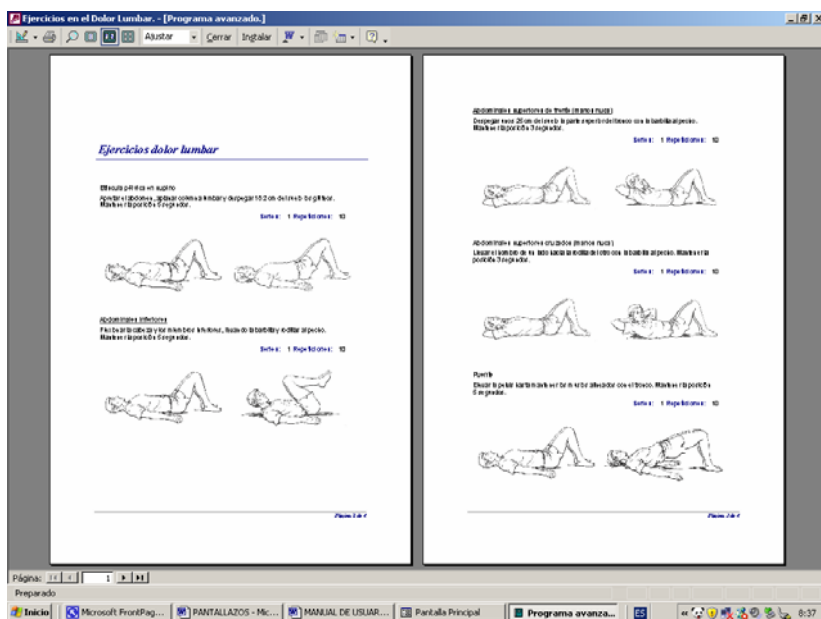
- Haga clic sobre la opción “Programa básico” o pulse la letra B. Aparecerá en pantalla la vista previa del folleto que se entregará al paciente.
 - Para imprimir: haga clic sobre el botón  de la barra de herramientas o pulse Ctrl+P.
 - Para cancelar: haga clic sobre el botón  o sobre el botón  de la barra de herramientas o pulse la letra C.



Vista previa del Programa Básico

Si desea obtener el Programa Avanzado:

- Haga clic sobre la opción “Programa avanzado” o pulse la letra V. Aparecerá en pantalla la vista previa del folleto que se entregará al paciente.
 - Para imprimir: haga clic sobre el botón  de la barra de herramientas o pulse Ctrl.+P.
 - Para cancelar: haga clic sobre el botón  o sobre el botón  de la barra de herramientas o pulse la letra C.





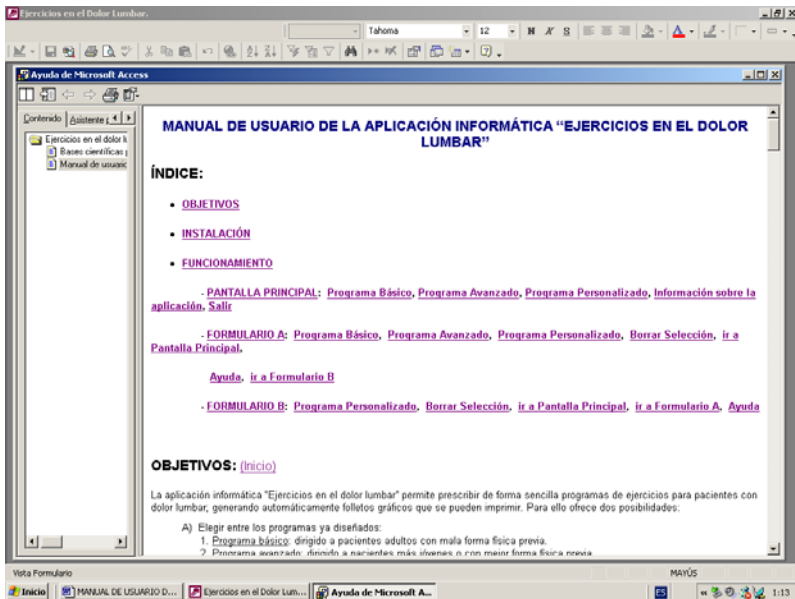
Vista previa del Programa Avanzado

Si desea diseñar su propio Programa Personalizado:


- Tiene dos opciones:
 - A. Diseñar el programa visualizando los ejercicios uno a uno. Para ello haga clic sobre la opción “personalizar-FORMULARIO A” o pulse la letra P.
 - B. Diseñar el programa seleccionando los ejercicios sobre una tabla en la que aparecen todos juntos. Para ello haga clic sobre la opción “personalizar-FORMULARIO B” o pulse la letra E.

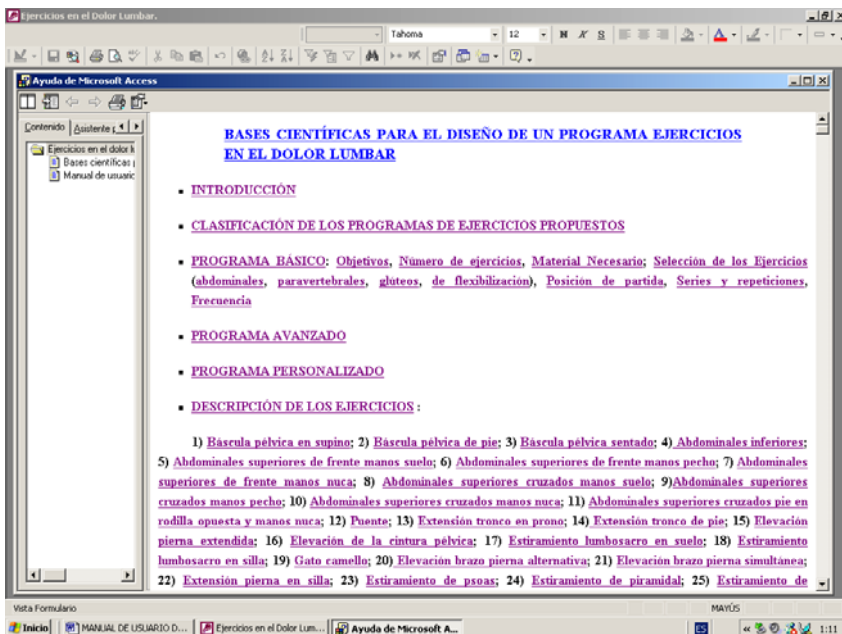
Si desea obtener Información sobre la aplicación:

- Haga clic sobre el botón  o pulse la letra T. Aparecerá un texto con los autores de esta aplicación informática.
- Haga clic sobre el botón  o pulse la letra Y. Aparecerá en pantalla un documento que contiene el Manual de Usuario que está usted leyendo.



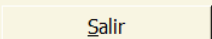

Manual del usuario

- Haga clic sobre el botón  o pulse la letra C. Aparecerá un texto con las bases científicas en las que está basado el programa de ejercicios para el dolor lumbar con la bibliografía empleada.



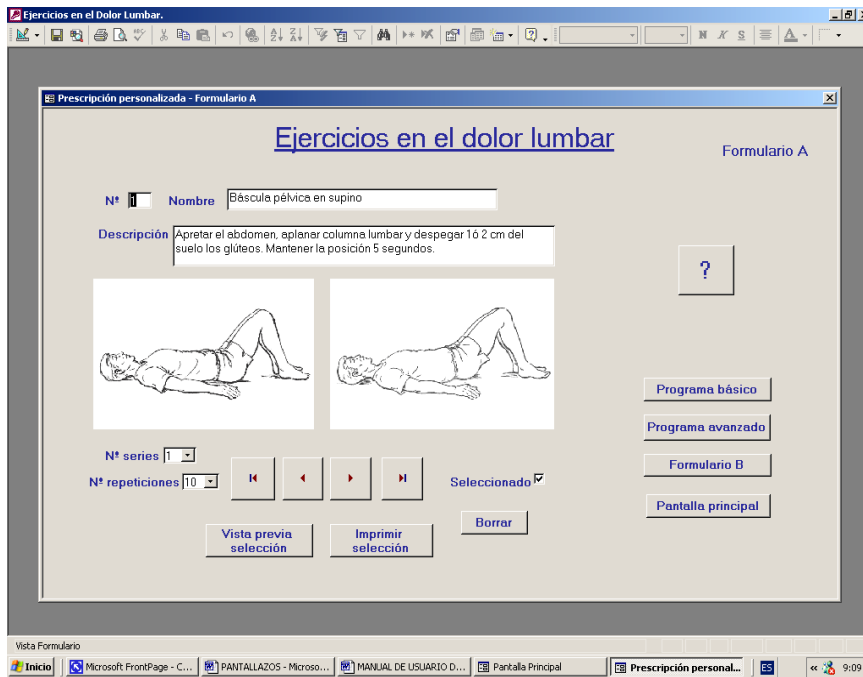
Bases Científicas

Si desea salir de la Pantalla Principal:

- Haga clic sobre el botón  o en  o pulse la letra S.



FORMULARIO A

Este formulario permite diseñar los programas de ejercicios personalizados visualizando los ejercicios disponibles uno a uno.





Formulario A

Si desea obtener el Programa Básico

- Haga clic sobre el botón **Programa básico** y se seleccionarán los ejercicios correspondientes a dicho programa. Tiene dos opciones:
 - a) Haga clic en el botón **Vista previa selección** y aparecerá en pantalla una vista preliminar del folleto que se entregará al paciente. Si desea imprimirla haga clic sobre el botón . Si no desea imprimirla haga clic en el botón .
 - b) Si desea imprimir directamente haga clic sobre el botón **Imprimir selección**.


Si desea obtener el Programa Avanzado

- Haga clic sobre el botón **Programa avanzado** y se seleccionarán los ejercicios correspondientes a dicho programa. Tiene dos opciones:
 - a) Haga clic en el botón **Vista previa selección** y aparecerá en pantalla una vista preliminar del folleto que se entregará al paciente. Si desea imprimirla haga clic sobre el botón . Si no desea imprimirla haga clic en el botón .
 - b) Si desea imprimir directamente haga clic sobre el botón **Imprimir selección**.


Si desea obtener un Programa Personalizado

- Para examinar los ejercicios:

- Utilice los botones de desplazamiento:

Al hacer clic en  aparecerá el primer ejercicio

Al hacer clic en  aparecerá el ejercicio siguiente

Al hacer clic en  aparecerá el ejercicio anterior

Al hacer clic en  aparecerá el último ejercicio

- Para modificar el nº de series y de repeticiones:


Cada ejercicio tiene establecido un número de repeticiones estándar. Si desea modificarlo para adaptarlo a un paciente:


- Haga clic sobre la flecha correspondiente y elija entre los números predeterminados.


- Para seleccionar el ejercicio que está en pantalla:

- Haga clic sobre la casilla de verificación seleccionado, quedando marcada.
- Para quitar la selección haga clic sobre esta misma casilla.


- Para obtener una vista previa de los ejercicios seleccionados:

- Haga clic sobre el botón  y aparecerá en pantalla una vista previa del folleto que se entregará al paciente.


- Para imprimir: haga clic sobre el botón 

- Para cancelar: haga clic en 

- Para imprimir los ejercicios seleccionados:

- Haga clic sobre el botón 

Si desea borrar la selección de ejercicios

- Haga clic sobre el botón 


Si desea volver a la pantalla principal

- Haga clic sobre el botón 

Si desea otra alternativa para seleccionar los ejercicios utilice el formulario B

- Haga clic sobre el botón 

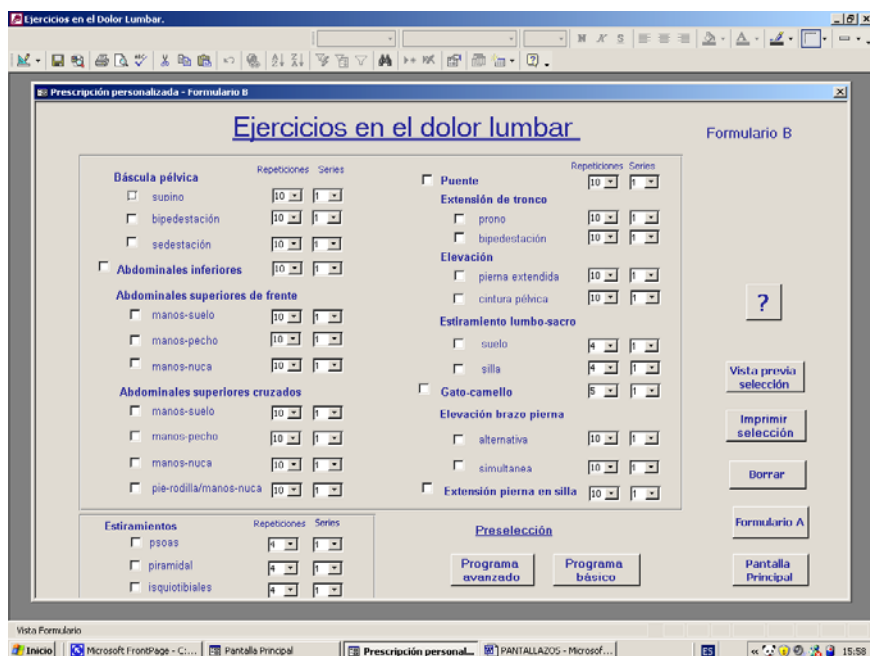
Si desea obtener ayuda

Haga clic sobre el botón  aparecerá en pantalla un documento de ayuda:

- Manual del usuario de la aplicación informática

FORMULARIO B

Este formulario permite personalizar el programa de ejercicios de forma más ágil y rápida ya que presenta todos los ejercicios disponibles en una lista desde la cual se pueden seleccionar y cambiar sus variables.






Formulario B


Si desea obtener un programa personalizado

- Para seleccionar los ejercicios tiene varias opciones
 - Haga clic en el botón **Programa básico** y quedarán marcados todos los ejercicios correspondientes a este programa con el nº de series y de repeticiones predeterminado.
Si desea modificar la selección haga clic en la casilla correspondiente.
 - Hacer clic en el botón **Programa avanzado** y quedarán marcados todos los ejercicios correspondientes a este programa, con el nº de series y de repeticiones predeterminado.
Si desea modificar la selección haga clic en la casilla correspondiente.
 - Hacer clic en la casilla de verificación correspondiente a cada ejercicio, quedando marcada.
Para quitar la selección haga clic sobre esta misma casilla.
- Para modificar el nº de series y de repeticiones:
 - Haga clic sobre la flecha correspondiente y elija entre los números predeterminados.


- Para obtener una **vista previa** de los ejercicios seleccionados:

- Haga clic sobre el botón  y aparecerá en pantalla una vista preliminar del informe que se entregará al paciente.
 - Para imprimir: haga clic sobre el botón 
 - Para cancelar: haga clic en 

- Para **imprimir** los ejercicios seleccionados:

- Haga clic sobre el botón 


Si desea borrar la selección de ejercicios

- Haga clic sobre el botón 


Si desea volver a la pantalla principal

- Haga clic sobre el botón 

Si desea volver al formulario A

- Haga clic sobre el botón 

Si desea obtener ayuda

- Haga clic sobre el botón  aparecerá en pantalla un documento de ayuda:
 - Manual del Usuario de la aplicación informática.