



Clara Bergé Ortínez

Date of birth: 14/02/1984 | **Nationality:** Spanish | (+34) 652972489 |

clara@planbefisioterapia.com | www.planbefisioterapia.com |

<https://twitter.com/ClaraBerge> | Barcelona/Lleida, Spain

● WORK EXPERIENCE

04/2015 – 07/2021 – Lleida, Spain
FISIOTERAPEUTA – GLOBALFISIO SLLP

Recuperación funcional: Patología deportiva, Traumatología, Neurología, Reumatología
Técnicas específicas: Pilates y ejercicio terapéutico (grupal/individual), Terapia manual, Punción seca, Técnicas neurodinámicas.

2015 – CURRENT – Spain
CREADORA Y DIRECTORA DEL PROYECTO #PLANBE FISIOTERAPIA – #PLANBE FISIOTERAPIA

Promoción y educación de la salud y prevención de la enfermedad. Divulgación de la Fisioterapia

www.planbefisioterapia.com

<https://www.youtube.com/planbefisioterapia>

<https://www.instagram.com/planbefisio/>

2019 – CURRENT – Barcelona, Spain
VOCAL DE LA JUNTA DE GOBIERNO – COL·LEGI DE FISIOTERAPEUTES DE CATALUNYA

- Promoción y divulgación de la Fisioterapia
- Educación para la salud en colectivos especiales
- Organización de eventos para la sociales y formativos

2010 – 11/2020 – Lleida, Cataluña, España, Spain
FISIOTERAPEUTA – CEM TREVOL LLEIDA / #PLANBE FISIOTERAPIA

Fisioterapia activa, readaptación a la actividad física y al deporte

- Tratamiento de patologías crónicas, traumatológicas, neurológicas y deportivas.
- Introducción y readaptación a la actividad física.
- Educación del paciente con dolor crónico y recuperación de la actividad funcional.
- Fisioterapia acuática y natación adaptada.
- Actividades dirigidas grupales (pacientes y público general)

2020 – Lleida, Spain
DOCENTE UNIVERSITARIA: PROFESOR ASOCIADO EN EL GRADO DE FISIOTERAPIA – UNIVERSIDAD DE LLEIDA

2018 – CURRENT – Barcelona, Spain
DOCENTE UNIVERSITARIA: MÁSTER UNIVERSITARIO EN ACTIVIDAD FÍSICA TERAPÉUTICA PARA PERSONAS CON PATOLOGÍA CRÓNICA, ENVEJECIMIENTO O DISCAPACIDAD – UNIVERSIDAD BLAQUERNA-RAMON LLULL

Fisioterapia digital: Redes sociales y ejercicio terapéutico online
Prácticas clínicas en fisioterapia digital

2019 – CURRENT – Valencia, Spain
DOCENTE UNIVERSITARIA: MÁSTER UNIVERSITARIO EN RECUPERACIÓN FUNCIONAL EN FISIOTERAPIA – UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Ejercicio Terapéutico, Adherencia y Autocuidado

2018 – CURRENT – Málaga, Spain

DOCENTE UNIVERSITARIA: EXPERTO UNIVERSITARIO POR LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA EN EJERCICIO TERAPÉUTICO Y READAPTACIÓN FUNCIONAL EN FISIOTERAPIA – UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

10/2014 – CURRENT – Spain

DOCENTE EN FORMACIONES DE POST-GRADO: EJERCICIO TERAPÉUTICO EN FISIOTERAPIA – EMPRESAS DE FORMACIÓN PRIVADA

Cursos de formación específica para fisioterapeutas (realizados en diversas ciudades de España)

04/2015 – 2017 – Lleida , Spain

DOCENTE EN FORMACIÓN CONTÍNUA UNIVERSITARIA – UNIVERSIDAD DE LLEIDA

Método Pilates en Fisioterapia

2015 – 2017 – Lleida, Spain

DOCENTE: PRÁCTICAS CLÍNICAS/GRADO EN FISIOTERAPIA – UNIVERSITAT DE LLEIDA

10/2015 – 11/2015 – Lleida , Spain

FISIOTERAPEUTA/FORMADOR EN CAMPAÑA "CUIDA LA TEVA ESQUENA" – LABORSALUS PREVENOUT "DEPARTAMENT DE BENESTAR SOCIAL I FAMILIA. GENERALITAT DE CATALUNYA

"Cuida la teva esquena" Servicio de prevención de Riesgos Laborables

06/2007 – 03/2010 – Barcelona, Spain

TÉCNICO SUPERIOR EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS – TÈCNICS EN FITNESS S.L. (CLUB DE FITNESS DIR)

● EDUCATION AND TRAINING

2020 – CURRENT – Valladolid, Spain

DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA SALUD (CURSANDO) – Universidad de Valladolid

Comparación de la efectividad de un protocolo telemático de afrontamiento activo del dolor crónico con un protocolo presencial en Atención Primaria

09/2018 – CURRENT – Lleida, Spain

MÁSTER OFICIAL UNIVERSITARIO EN NEUROPSICOLOGÍA (CURSANDO) – Facultad de Educación, Psicología y Trabajo Social. Universidad de Lleida (UdL)

09/2015 – 06/2016 – Barcelona

MÁSTER OFICIAL UNIVERSITARIO EN FISIOTERAPIA DEL DEPORTE Y READAPTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA – Escuelas Universitarias Gimbernat y Tomàs Cerdà - UAB

2013 – 2014 – Lleida, Spain

PREMIO EXTRAORDINARIO DEL GRADO EN FISIOTERAPIA – Universidad de Lleida (UdL)

09/2010 – 07/2014 – Lleida

GRADUADA EN FISIOTERAPIA – Universidad de Lleida

<https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/47393> | Expediente (nota media) 9,23

◦ **Especialidad Fitness y Salud**

- Formación específica: Yoga, Pilates, Ciclo Indoor, actividades coreografiadas, condicionamiento físico, etc.

Expediente (nota media) 9,11

● LANGUAGE SKILLS

Mother tongue(s): SPANISH | CATALAN

Other language(s):

	UNDERSTANDING		SPEAKING		WRITING
	Listening	Reading	Spoken production	Spoken interaction	
ENGLISH	B2	B1	B1	B2	B1

Levels: A1 and A2: Basic user; B1 and B2: Independent user; C1 and C2: Proficient user

● DRIVING LICENCE

Driving Licence: A1

Driving Licence: B

● ACTIVIDAD CIENTÍFICA

Actividad Científica

2021 **Ponente: Jornadas de Fisioterapia Musculoesquelética y Pensamiento Crítico 8M. Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia.** Fisioterapia digital en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas (Online Nacional/España)

2021 **Ponente: 31 Jornadas de Tecnología Aplicada a la Fisioterapia. Escuela de Fisioterapia de la ONCE.** Fisioterapia digital en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas. (Universidad Autónoma de Madrid). (Internacional/España)

2021 **Ponente: I Jornadas Internacionales de Fisioterapia PhysioCiencia: Ejercicio Terapéutico y Principio de Individualización** (Internacional/Online)

2020 **Ponente: Congreso: Desde la evidencia a la práctica clínica, actualizaciones en fisioterapia.** Dolor Crónico y Reinserción Laboral ¿Baja o trabaja?, Societat Catalano-Balear de Fisioteràpia (SCBF) (Barcelona/España)

2020 **Ponente: I Jornada de Pensamiento Crítico en Fisioterapia:** Ejercicio Terapéutico Precocinado. Asociación Española de Fisioterapia (España/Online)

2020 **Ponente: Jornadas Rehabilitación online en tiempos de la Covid19 (Blanquerna-Ramon Llull):** Ejercicio terapéutico vía redes sociales durante la crisis de la covid_19. (Internacional/Online)

2020 **Ponente: I Jornadas de Fisioterapia Online de Canarias:** Ejercicio terapéutico vía redes sociales durante la crisis de la covid_19 (España/Online)

2019 **Ponente: Jornadas Murciano-Adaluzas de Ejercicio Terapéutico en Fisioterapia:** Pautas para mejorar el aprendizaje y la adherencia al ejercicio terapéutico (Murcia/España)

2018 **Ponente: Jornada de promoción de la Salud (Universidad de Lleida):** Dolor crónico: Mitos y realidades (con Dr Arturo Goicoechea). (Lleida/España)

2018 **Ponente: I Congreso Internacional de Fisioterapia (FTP18):** Aplicación terapéutica del Método Pilates ¿Cuándo, cómo y por qué? (Barcelona/España)

2018 **Póster: I Congreso Internacional de Fisioterapia (FTP18):** Prevalence rates of injury in power-lifters. Systematic review (Barcelona/España)

2018 **Póster: I Congreso Internacional de Fisioterapia (FTP18):** Influencia de la punción seca en el hombro del practicante de CrossFit®, (Barcelona/España)

2017 **Ponente: Jornada Pilates y Marcha Nórdica,** Societat Catalano-Balear de Fisioteràpia (SCBF) (Barcelona/España)

2016 **Ponente: Jornada de promoción de la Salud (Universidad de Lleida):** Pilates, Un conjunto de ejercicios para ejercitar cuerpo y mente (Lleida/España)

● FORMACIÓN PROFESIONAL COMPLEMENTARIA

Formación profesional complementaria

- 2020 Abordaje del paciente con dolor crónico a través de la educación terapéutica, FisisFocus (Online)
- 2020 L'ús de la Teleconsulta en Atenció Primària, Camfic (Online)
- 2018 Actividad Física Terapéutica para Fisioterapeutas, Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (Lleida-Barcelona)
- 2018 Reconciling Biomechanics with Pain Science, Greg Lehman, Barcelona (Spain)
- 2018 Cómo realizar presentaciones efectivas, Universidad de Lleida (Lleida)
- 2018 Introducción a la Marcha Nórdica como herramienta terapéutica, Universidad de Lleida (Lleida)
- 2017 Dolor y Movimiento. Arturo Goicoechea, Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (Tarragona)
- 2017 Razonamiento Clínico en Fisioterapia. Eduardo Fondevila (Barcelona)
- 2017 Concepto Mulligan. Cuadrante Superior (avanzado y básico) (Barcelona)
- 2017 Certificación Mapping Training System. Neuromecánica Lab (Barcelona)
- 2016 Ready to Run: Abordaje clínico del corredor. Travell&Simons (Barcelona)
- 2016 Ejercicio Terapéutico en Fisioterapia. FisisFormación (Barcelona)
- 2016 Curso Monográfico de hombro (Lluís Puig). Universidad de Lleida (Lleida)
- 2015 Anatomía funcional y ejercicio correctivo: Módulo Pie y tobillo (Barcelona)
- 2014 Punción seca: Tratamiento conservador e invasivo de los puntos gatillo miofasciales. Universidad de Lleida (Lleida)
- 2014 Formación del abordaje en fisioterapia de los trastornos del movimiento provocados por lesiones comunes de las extremidades inferiores. Abordaje conservador o postoperatorio basado en la evidencia científica, Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (Barcelona)