



## Clara Bergé Ortíz

**Nationality:** Spanish

**Phone:** (+34) 652972489

**Date of birth:** 14/02/1984

**Email address:** [clara@planbefisioterapia.com](mailto:clara@planbefisioterapia.com)

**Website:** [www.planbefisioterapia.com](http://www.planbefisioterapia.com)

**Twitter :** <https://twitter.com/ClaraBerge>

**Address :** Barcelona/Lleida, (Spain)

### WORK EXPERIENCE

---

#### Fisioterapeuta

**CEM Trevol Lleida / #PlanBe Fisioterapia** [ 2010 – Current ]

**City:** Lleida, Cataluña, España

**Country:** Spain

#### 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)

#### Creadora y directora del proyecto #PlanBe Fisioterapia

**#PlanBe Fisioterapia** [ 2015 – Current ]

- [www.planbefisioterapia.com](http://www.planbefisioterapia.com)

**Country:** Spain

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

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

**Promoción y educación de la salud y prevención de la enfermedad. Divulgación de la Fisioterapia (sitio web y redes sociales)**

#### Vocal de la Junta de Gobierno

**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya** [ 2019 – Current ]

**City:** Barcelona

**Country:** Spain

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

#### Docente Universitaria: Profesor asociado en el Grado de Fisioterapia

**Universidad de Lleida** [ 2020 ]

**City:** Lleida

**Country:** Spain

Docente Universitaria: Máster Universitario en Actividad Física Terapéutica para Personas con Patología Crónica, Envejecimiento o Discapacidad

*Universidad Blaquerma-Ramon Llull* [ 2018 – Current ]

**City:** Málaga

**Country:** Spain

Docente Universitaria: Máster Universitario en Recuperación Funcional en Fisioterapia

*Universitat de Valencia* [ 2019 – Current ]

**City:** Valencia

**Country:** Spain

Docente Universitaria: Experto Universitario por la Universidad de Málaga en Ejercicio Terapéutico y Readaptación Funcional en Fisioterapia

*Universidad de Málaga* [ 2018 – Current ]

**City:** Málaga

**Country:** Spain

Docente en formaciones de post-grado: Ejercicio Terapéutico en Fisioterapia

*Empresas de Formación Privada* [ 10/2014 – Current ]

**Country:** Spain

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

Docente en Formación Continua Universitaria

*Universidad de Lleida* [ 04/2015 – 2017 ]

**City:** Lleida

**Country:** Spain

Método Pilates en Fisioterapia

Fisioterapeuta

*GlobalFisio SLLP* [ 04/2015 – 07/2017 ]

**City:** Lleida

**Country:** Spain

**Recuperación funcional:** Patología deportiva, Traumatología, Neurología, Reumatología

**Técnicas específicas:** Pilates y ejercicio terapéutico (grupal/individual), Terapia manual, Punción seca, Técnicas neurodinámicas.

Docente: Prácticas clínicas/Grado en Fisioterapia

*Universitat de Lleida* [ 2015 – 2017 ]

**City:** Lleida

**Country:** Spain

## Fisioterapeuta/Formador en campaña "Cuida la teva esquena"

**Laborsalus Prevenout "Departament de Benestar Social i Família. Generalitat de Catalunya** [ 10/2015 – 11/2015 ]

**City:** Lleida

**Country:** Spain

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

## Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas

**Tècnics en Fitness S.L. (Club de Fitness DIR)** [ 06/2007 – 03/2010 ]

**City:** Barcelona

**Country:** Spain

## EDUCATION AND TRAINING

---

### Doctorado en Ciencias de la Salud (Cursando)

**Universidad de Valladolid** [ 2020 – Current ]

**Address:** Valladolid (Spain)

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

### Máster Oficial Universitario en Neuropsicología (Cursando)

**Facultad de Educación, Psicología y Trabajo Social. Universidad de Lleida (UdL)** [ 09/2018 – Current ]

**Address:** Lleida (Spain)

### Máster Oficial Universitario en Fisioterapia del Deporte y Readaptación a la Actividad Física

**Escuelas Universitarias Gimbernat y Tomàs Cerdà - UAB** [ 09/2015 – 06/2016 ]

**Address:** Barcelona

### Premio Extraordinario del Grado en Fisioterapia

**Universidad de Lleida (UdL)** [ 2013 – 2014 ]

**Address:** Lleida (Spain)

### Graduada en Fisioterapia

**Universidad de Lleida** [ 09/2010 – 07/2014 ]

**Address:** Lleida

**Final grade :** <https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/47393>

**National classification :** Expediente (nota media) 9,23

## Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas

*Institución Cultural del CIC* [ 2005 – 2007 ]

**Address:** Barcelona (Spain)

**National classification :** Expediente (nota media) 9,11

- **Especialidad Fitness y Salud**

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

## Técnico en Conducción de actividades Físico-deportivas en el Medio Natural

*Institución Cultural del CIC* [ 2003 – 2004 ]

**Address:** Barcelona (Spain)

## LANGUAGE SKILLS

---

Mother tongue(s):

**Spanish , Catalan**

### English

**LISTENING:** B2 **READING:** B1 **WRITING:** B1

**SPOKEN PRODUCTION:** B1 **SPOKEN INTERACTION:** B2

## DRIVING LICENCE

---

Driving Licence: **A1**

Driving Licence: **B**

## ACTIVIDAD CIENTÍFICA

---

### Actividad Científica

- 2020 **Ponente: Congreso: Desde la evidencia a la práctica clínica, actualizaciones en fisioterapia.** Dolor Crónico y Reincorporación Laboral ¿Baja o trabaja?, Societat Catalano-Balear de Fisioteràpia (SCBF) (Barcelona/España)
- 2020 **Ponente: I Jornada de Pensamiento Crítico en Fisioterapia:** Ejercicio Terapeutico Precocinado. Asociación Española de Fisioterapia (España/Online)
- 2020 **Ponente: I Jornadas Internacionales de Fisioterapia PhysioCiencia:** Ejercicio Terapéutico y Principio de Individualización (Internacional/Online)
- 2020 **Ponente: Jornadas Rehabilitación online en tiempos de la Covid19 (Blanquerna-Ramon Llull):**Ejercicio o 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 porqué? (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)