



Curso ICA de:

**TÉCNICAS DE FISIOTERAPIA,
ESTIRAMIENTOS Y MASAJE**

DURACIÓN: 150 HORAS

CRÉDITOS: 15

JUSTIFICACION Y OBJETIVOS

Adquirir nociones básicas sobre técnicas de estiramiento y masaje.

- Conocer la anatomía y fisiología del aparato locomotor, cardiorespiratorio, inmunológico y vascular.
- Familiarizarse con la farmacología del aparato locomotor.
- Estudiar en profundidad la patología traumatológica y las técnicas principales de fisioterapia

CONTENIDOS

UNIDAD I: MASOTERAPIA

1. DEFINICIÓN

2. CONDICIONES NECESARIAS.

2.1. Valoración terapéutica previa

2.2. Cualidades del terapeuta.

2.3. Parámetros de aplicación.

2.4. Características de una sala de masaje.

2.5. Medios deslizantes

3. ERRORES A EVITAR.

4. FÍSICA DEL MASAJE.

5. CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE.

6. CLASIFICACIÓN DE LAS DIFERENTES TÉCNICAS DE MASAJE SEGÚN SUS EFECTOS.

7. EFECTOS FISIOLÓGICOS

7.1. Sistema circulatorio.

7.2. Piel.

7.3. Tejido celular subcutáneo

7.4. Músculo

7.5. Articulaciones.

7.6. Vísceras

7.7. Aparato digestivo.

7.8. Sistema nervioso

7.9. Hormonas.

7.10. Efectos psicológicos.

8. CONTRAINDICACIONES.

8.1. Absolutas.

8.2. Contraindicaciones relativas

9. MANIOBRAS DEL MASAJE CLÁSICO.....

9.1. Effeirage, acariciamiento, roce o frotación superficial

9.2. Roce profundo o frotación profunda

9.3. Fricción

9.4. Amasamientos petrissage, malasación

9.5. Presiones.

9.6. Percusiones

9.7. Vibraciones

9.8. Sacudidas

9.9. Pellizcamientos.

10. TÉCNICA DE COMPRESIÓN ISQUÉMICA.

10.1. Realización.

11. MASAJE TERAPÉUTICO

12. MASAJE RELAJANTE, sedante o calmante

13. MASOTERAPIA EN EL DEPORTE

14. MASAJE DE ROCE DE LA COLUMNA VERTEBRAL.

15. MASAJE DE ROCE DE DERIVACIÓN CIRCULATORIA EN LOS MIEMBROS INFERIORES.

16. MASAJE DE ROCE DE DERIVACIÓN CIRCULATORIA EN LOS MIEMBROS SUPERIORES

17. TRATAMIENTO DE LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO.

18. MASAJE EN CONTRACTURA DE TRAPECIOS

UNIDAD II: MASAJE DEPORTIVO

1. INTRODUCCIÓN

2. ROL DEL FISIOTERAPEUTA DEL DEPORTE..

3. EFECTOS

4. TIPOS

4.1. Masaje de calentamiento o precompetición.

4.2. Masaje durante la competición (Descansos).

4.3. Masaje post competición

5. MASOTERAPIA FUERA DE LA COMPETICIÓN.

5.1. Características.

5.2. Masaje de calentamiento..

5.3. Masaje durante la competición.

5.4. Masaje postcompetición

6. PUNTOS ESPECÍFICOS DE TENSION EN EL DEPORTE.

6.1. Espalda

6.2. Pelvis

6.3. Miembros inferiores

7. RUTINA DEL MASAJE DEPORTIVO

8. ACEITES ESENCIALES.

8.1. Precauciones de empleo.

8.2.Preparaciones

8.3. Aceites para diluir

9. LESIONES MUSCULARES

9.1.Lesiones sin afectación anatómica.

9.2. Lesiones con afectación anatómica.

9.3. Localizaciones más frecuentes de las lesiones

9.4. Tratamiento de lesiones específicas

10. LESIONES DEPORTIVAS

10.1 .Clasificación de los deportes según su incidencia lesional

10.2. Clasificación de las lesiones según el tiempo de inactividad deportiva

10.3 .Preparación y entrenamiento.

11. URGENCIAS Y ACCIDENTES EN EL DEPORTE

UNIDAD III: MASAJE RELAJANTE SEDANTE O CALMANTE.

1. DEFINICIÓN.

2. TIPOS DE MASAJE RELAJANTE.

2.1.Masaje sueco.

2.2.Masaje en cara y cuero cabelludo

UNIDAD IV: MASAJE TRANSVERSO PROFUNFDO

1. INTRODUCCIÓN

2. PRINCIPIOS

3. OBJETIVO

4. APLICACIÓN

5. ASPECTOS BÁSICOS

6. EFECTOS

7. POSICIÓN DEL FISIOTERAPEUTA.

8. INTERVALO ENTRE SESIONES

9. INDICACIONES

10. CONTRAINDICACIONES

11. TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

12. TENDÓN PROXIMAL DE LOS ADUCTORES

13. ROTURA FIBRILAR MÚSCULO RECTO FEMORAL
(CUADRÍCEPS)

14. EPICONDILITIS O CODO DE TENISTA.

15. TENDINITIS DEL SUPRAESPINOSO

16. TENDINITIS BÍCEPS BRAQUIAL.

17. ISQUIOTIBIALES

18. TRÍCEPS SURAL

19. ESGUINCE DEL LIGAMENTO LATERAL EXTERNO DEL TOBILLO

UNIDAD V: MASAJE DEL TEJIDO CONJUNTIVO, BGM, BINDEGEWSTERAPIA, MÉTODO DICKE

1. INTRODUCCIÓN.

2. NERVIOS RAQUÍDEOS

3. PRINCIPIOS DE LA TÉCNICA.

4. EFECTOS DEL BGM.

5. DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA.

6. INDICACIONES

7. CONTRAINDICACIONES

8. MÓDULO PRÁCTICO.

9. CONSTRUCCIÓN BASE

10. CASOS PRÁCTICOS

10.1 Intercostales

10.2. Cuello.

10.3. Muslo

10.4. Varices.

UNIDAD VI: MASAJE PARA
CICATRICES.....

...

1. DEFINICIÓN

2. FASES DEL PROCESO DE CICATRIZACIÓN

3. TIPOS DE CICATRIZACIÓN

4. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PROCESO DE
CICATRIZACIÓN

5. COMPLICACIONES EN EL PROCESO DE CURACIÓN DE
LAS HERIDAS

6. TRATAMIENTO DE LA CICATRIZ.

7. CICATRICES PATÓGENAS

8. MÓDULO PRÁCTICO: TRATAMIENTO DE CICATRICES.

UNIDAD VII: DRENAJE LINFÁTICO MANUAL (DLM)

1. INTRODUCCIÓN

2. HISTORIA Y CONCEPTO DEL SISTEMA LINFÁTICO

2.1. Evolución del dlm.

2.2. Bases del dlm

2.3. El sistema linfático

2.4. Transporte de la linfa.

2.5. Factores intrínsecos.

2.6. Factores extrínsecos.

3. EFECTOS DEL DLM

3.1. Efecto relajante o sedante

3.2. Efecto analgésico

3.3. Efecto sobre la musculatura

3.4. Efecto drenante

3.5. Se cree que provoca EFECTOS SOBRE EL SISTEMA INMUNITARIO.

4. INDICACIONES

5. CONTRAINDICACIONES

5.1. Absolutas

5.2. Relativas

6. ESTRUCTURA DEL SISTEMA LINFÁTICO

7. ÓRGANOS LINFOIDES

8. ANATOMÍA DEL SISTEMA LINFÁTICO.

8.1. Drenaje linfático del miembro inferior

8.2. Drenaje linfático del miembro superior.

8.3. Sistema linfático del tronco

8.4. Drenaje de la mama.

8.5. Drenaje linfático de cabeza y cuello.

9. LA LINFIA

10. LOS EDEMAS

10.1. Manifestaciones clínicas del linfedema

10.2. Consecuencias del linfedema

11. MÓDULO PRÁCTICO: DRENAJE LINFÁTICO MANUAL
SEGÚN EL MÉTODO VODDER

11.1. Maniobras básicas

11.2. Tratamiento de las cadenas ganglionares del cuello

11.3. Tratamiento del miembro inferior

11.4. Tratamiento de la espalda

11.5. Tratamiento del miembro superior

11.6. Tratamiento de la cara.

11.7. Tratamiento de la nuca.

UNIDAD VIII: REFLEXOLOGÍA.

1. INTRODUCCIÓN.

2. CÓMO FUNCIONA.

3. TÉCNICAS.

4. CAMINAR CON EL PULGAR Y CON LOS OTROS DEDOS

5. ROTACIÓN SOBRE UN PUNTO.

6. PIVOTAR SOBRE UN PUNTO..

7. FLEXIONAR SOBRE UN PUNTO

8. PRESIÓN DE AGUJA

9. PREPARACIÓN.

10. MAPAS DE LAS MANOS.

11. LOS SISTEMAS REFLEJOS

12. ZONAS Y LADOS

13. TRABAJAR AVANZANDO.

14. ÁREA DE LA CABEZA Y DEL CUELLO

15. ABDOMEN, APARATOS DIGESTIVO Y EXCRETOR

16. CAMBIO DE DIRECCIÓN.

17. APARATOS GENITOURINARIO Y
REPRODUCTOR.....

18. SISTEMA
LINFÁTICO.....
.....

19. SISTEMA ENDOCRINO: LAS
HORMONAS.....

20. SISTEMA
MUSCULOESQUELÉTICO.....
.....

UNIDAD IX: ESTIRAMIENTOS

1. ESTIRAMIENTOS

2. PROPIEDADES MUSCULARES

3. ESTRUCTURAS IMPLICADAS EN LOS ESTIRAMIENTOS

3.1. Tejido conjuntivo

3.2. Tipos de fibras

3.3. Tipos de tejido conjuntivo

3.4. Tendones

3.5. Ligamentos.

3.6. Fascias.

3.7. Tejido muscular

4. CONTRACCIÓN MUSCULAR: LEY DEL TODO O NADA

5. TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES.

6. LIMITACIONES DEL ALARGAMIENTO MUSCULAR

7. ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTISTA

8. EFECTOS NEGATIVOS DERIVADOS DE LA INMOVILIDAD.

9. REFLEJO MIOTÁTICO

10. ÓRGANO TENDINOSO DE GOLGI

11. INERVACIÓN RECÍPROCA

12. BIOMECÁNICA DEL ESTIRAMIENTO

13. MÚSCULO

13.1. Modelo biomecánico de Hill

13.2. Mantenimiento de la flexibilidad

13.3. Mejorar la elasticidad y extensibilidad

14. REALIZACIÓN DEL ESTIRAMIENTO

15. FACTORES

16. OBJETIVOS

17. EFECTOS

18. INDICACIONES

19. CONTRAINDICACIONES

20. TERMINOLOGÍA

21. ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS PASIVOS ASISTIDOS
(REALIZADOS POR OTRA PERSONA)

21.1. Músculo psoas iliaco

21.2. Recto anterior

21.3. Isquiotibiales

21.4. Cuadrado lumbar

21.5. Aductores

21.6. Músculo piramidal

21.7. Músculos rotadores internos de la cadera

21.8. Triceps sural

21.9. Rotadores externos de hombro

21.10. Rotadores internos de hombro

21.11. Pectoral mayor

21.12. Dorsal ancho

21.13. Trapecio

21.14. Escalenos

21.15. Angular de la escápula

22. ESTIRAMIENTOS MIOFASCIALES

22.1. Lumbares (estiramiento del cuadrado lumbar)

22.2. Estiramiento musculatura espinal

22.3. Inhibición de la musculatura espinal.

22.4. Estiramiento en rotación para las cervicales

22.5. Técnica de inducción de la fascia cervical posterior

23. ESTIRAMIENTOS MUSCULARES REALIZADOS POR EL PROPIO PACIENTE: ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS ACTIVOS, PASIVOS Y POSTISOMÉTRICOS

23.1. Miembro inferior

23.2. Miembro superior

23.3. Cuello y tronco

24. ESTIRAMIENTOS PARA LA COLUMNA VERTEBRAL REALIZADOS POR EL PROPIO PACIENTE

24.1. Estiramientos para la zona lumbar

24.2. Estiramientos para la zona cervical y cuello

24.3. Estiramientos para la zona dorsal

25. ESTIRAMIENTOS POR SEGMENTOS CORPORALES

25.1. Estiramientos para los miembros inferiores

25.2. Estiramientos generales

26. ESTIRAMIENTOS CON ELECTROTERAPIA

26.1. Corrientes más utilizadas

26.2. Aplicación

27. ESTIRAMIENTOS CON FRÍO

27.1. Spray de frío

27.2. Realización del estiramiento con spray

27.3. Frotamiento con hielo

28. ESTIRAMIENTOS PARA LOS DIFERENTES DEPORTES

METODOLOGÍA

A DISTANCIA A TRAVÉS DE PLATAFORMA DE TELEFORMACION. CONTROL DE EVALUACIONES A TRAVÉS DE ESTE SISTEMA.

* El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line.

* El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de una prueba objetiva a través de la plataforma on line. Se facilitarán para cada tema los artículos y programas que se especifican y que servirían de material básico para la elaboración de programas posteriores adaptados a las necesidades y a la situación.

*El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición previa petición la tutoría de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación. Hay una atención continuada en el horario de apertura del Centro de 9 a 14 horas y de 16 a 21 horas. A través de la plataforma el alumno puede ponerse en contacto con su tutor correspondiente en cualquier momento siendo respondido en el menor plazo de tiempo posible teniéndose en cuenta que los tutores por lo general se conectan diariamente a la plataforma.

El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose.

En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo.

Por ello se incorporan las últimas novedades en tecnología de la comunicación, que permitirán al alumno un adecuado aprovechamiento.

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

(Ver Anexo guía para Usuarios de la Plataforma ICA de Teleformación)

PROFESORADO

Profesores Psicólogos/as especialistas en Psicología Clínica

OTRAS ACREDITACIONES DEL CURSO

Curso acreditado por la prestigiosa Universidad San Pablo CEU, que emite directamente el DIPLOMA

