



## **Masaje de los tejidos profundos. Guía visual de las técnicas**

## Masaje de los tejidos profundos. Guía visual de las técnicas

**Duración:** 80 horas

**Precio:** 420 euros.

**Modalidad:** A distancia

### Metodología:

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

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual, si su curso es on line
- Por e-mail
- Por teléfono

## 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.



## Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

## Programa del curso:

### Capítulo primero. Teorías generales

Principios del masaje de los tejidos profundos

Lectura corporal

Refinar el tacto

Calidad del tacto

Cómo cultivar el tacto

Recibe el trabajo de masajistas consumados

Sigue asistiendo a cursos de formación

Programa una tutoría

Practica la palpación

Algunos aspectos que definen el tacto

Un tacto suave

La distinción entre comprimir y estirar el tejido

Biomecánica

Distancia correcta para trabajar con el cliente

La importante fusión del tejido muscular

Unas notas sobre el dolor

Dirección de los movimientos

Algunas estrategias para los movimientos básicos

Movimientos de elongación

Sujetar y estirar

Trabajar en la dirección del estiramiento

Masaje cruzado de las fibras musculares

Separación de los compartimientos musculares

Liberación de las compresiones musculares

Permitir el acortamiento de un músculo

### Capítulo segundo. Técnicas generales

- La jerarquía de la potencia
- Di «no» a los pulgares
- Empleo correcto de los dedos
- Empleo de los nudillos en vez de los pulgares
- Un ejemplo. Nudillos y dedos: occipucio, frente, sienes
- Empleo de los puños
- Empleo de los antebrazos
- Empleo del codo
- Estrategias generales
- Colocación de los músculos en posición estirada
- Empleo de la postura en decúbito lateral
- Trabajo con los aductores en decúbito lateral
- Otros usos del decúbito lateral
- Empleo de todo el abanico de posiciones alternativas

## Capítulo tercero. Estrategias específicas

- Trabajo con el pie y la pierna
- Arcos plantares elevados y bajos
- La superficie plantar del pie
- Retináculo del tobillo
- Porción anterior de la pierna
- Porción posterior de la pierna
- Posición en decúbito prono
- Posición en decúbito lateral y decúbito supino
- Trabajo con el muslo
- Trabajo con los aductores en decúbito lateral
- Variaciones con el muslo
- Abductores de la pierna
- Tensor de la fascia lata
- Trabajo con la pelvis
- Músculo glúteo mayor
- Rotadores externos de la pierna
- Otras opciones con la pelvis
- El sacro
- El cóccix
- El ligamento sacrotuberoso
- Trabajo con la pelvis y la región lumbar
- Cuadrado lumbar
- Trabajo con el abdomen
- Músculos psoas e ilíaco
- Trabajo con la respiración
- Trabajo con las regiones media y superior de la espalda
- Vértebra, costillas y músculos paraspinosos
- Técnicas en decúbito lateral
- Extensión de la espalda
- Flexión de la espalda
- Técnicas de rotación vertebral
- Trabajo con la cintura escapular y el pecho
- El pecho
- El manguito de los rotadores
- La escápula
- Liberación de la escápula lateral
- Liberación del borde medial de la escápula
- Trabajo con los brazos

Trabajo con las manos  
Trabajo con el cuello  
La primera costilla y su importancia para el trabajo del cuello  
Trabajar con la porción anterior del cuello  
Estrategias para el trabajo del cuello en decúbito prono  
Trabajo con el cráneo  
La cresta occipital  
Trabajo general con el cráneo  
Trabajo con las porciones anterior y medial del cráneo  
Trabajo con la mandíbula y la ATM  
Descompresión craneal

## Capítulo cuarto. Tu papel en la salud de los clientes

Un poco de prevención  
Dolor de espalda  
Dolor de cuello  
Cefaleas  
Enfermedades de mayor gravedad  
Melanoma  
Cáncer de mama  
Emociones y masaje

## Capítulo quinto. Estrategias terapéuticas para tratar síntomas y lesiones corrientes

El tobillo  
Estrategias para los tejidos blandos  
Trabajo con la fuerza de la gravedad  
Estrategias de fortalecimiento  
Estrategias de estiramiento  
Fascitis plantar  
Estrategias para los tejidos blandos  
Estrategias de estiramiento  
La rodilla  
Alineación rotuliana  
Estrategias para los tejidos blandos  
La cintilla iliotibial  
Trabajo con los aductores  
Palpación de la trayectoria de la rodilla  
Estrategias de fortalecimiento  
Estrategias de estiramiento  
Codo de tenista y codo de golfista  
Estrategias para los tejidos blandos  
Estrategias de fortalecimiento  
Estrategias de estiramiento  
Síndrome del canal carpiano  
La región lumbar  
Estrategias para los tejidos blandos  
Trabajo con la región lumbar en flexión y extensión  
Estrategias de fortalecimiento  
Estrategias de estiramiento  
Ciática  
Estrategias para los tejidos blandos  
Estrategias de fortalecimiento y estiramiento  
Síndrome del piriforme y ciática

- Localización del piriforme
- Estrategias de los tejidos blandos para el piriforme
- El hombro
- Estrategias para los tejidos blandos
- Estrategias de fortalecimiento
- Determinación de las restricciones a la rotación del brazo
- Estrategias de estiramiento
- Estiramientos de FNP

## Capítulo sexto. Planificación de las sesiones

- Establecimiento de una estrategia para las sesiones
- Tirantez primaria y secundaria
- Músculos cortos y tirantes frente a largos y tirantes
- Lectura corporal
- Equilibrio anteroposterior
- Equilibrio laterolateral
- Patrones internos frente a externos
- Movimientos activos frente a pasivos
- Trabajo en sedestación
- Trabajo con el trapecio en sedestación
- Trabajo con la escápula en sedestación
- Extensión de la columna dorsal
- Estiramiento de la fascia lumbar
- Masaje de la cintura escapular
- Integración de movimientos y estrategias en tu estilo de masaje

## Capítulo séptimo. Realizarse a través de una profesión próspera

- Las realidades de formar parte de la profesión de masajista
- Asuntos prácticos
- Autoestima
- Distinguirse
- Realizarse mediante la expresión de uno mismo

Acerca del autor

Lista de figuras