

Curso Universitario en Masajes Deportivos



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 500
- ✓ **Créditos ECTS:** 20
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el curso universitario y un máximo de 6 meses.

En este curso online pretendemos enumerar básicamente las técnicas fundamentales y más empleadas en los momentos más importantes de la actividad del deportista a lo largo de las distintas secuencias relacionadas con el deporte. No enumeraremos maniobras ni duración de la sesión porque la experiencia del fisioterapeuta hará variar las pautas a su libre elección, para obtener a través del masaje la analgesia, el acondicionamiento, la relajación o la estimulación que beneficie al deportista. No olvidemos tampoco la importancia del masaje, de ciertas técnicas, en el aspecto psicológico del deportista, en las que se suman el efecto terapéutico del tacto y de las maniobras con el beneficio emocional, al realizar el terapeuta un adecuado trabajo corporal que será la clave para liberar tensiones psíquicas, ansiedad y tensiones físicas en algunos deportistas.

La descripción estandarizada es válida para cualquier tipo de deporte y deportista. Si bien existen casos de deportes específicos que van a requerir insistir en la aplicación de distintas técnicas y también sobre grupos musculares específicos que, en general, son aquellos músculos o regiones y articulaciones implicados con un mayor empleo y fatiga que surge con la competición, generadas por las numerosas y múltiples repeticiones de un mismo gesto deportivo: chut, tiros, lanzamientos, saltos, empujes, etc., de manera que son siempre determinadas zonas del cuerpo las que se hallan sometidas a más intensas sollicitaciones que llegan al límite de la tolerancia fisiológica, generando en estos momentos un traumatismo interno y una lesión.

[Inscribirme](#)



Certificación: Universidad Europea Miguel de Cervantes



Los alumnos que realicen un **Máster, Experto Universitario o Curso universitario de especialización online Título Propio de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)** recibirán, una vez finalizado, un diploma expedido en créditos y horas. Este documento es únicamente emitido por la universidad certificadora de las actividades formativas, es decir, por la UEMC y no tendría ningún coste adicional. Los diplomas acreditados por la UEMC no llevarán categoría profesional.

UEMC en ningún caso expedirá el título correspondiente al programa formativo si no ha transcurrido el tiempo mínimo desde la matrícula del alumno. Una vez transcurrido el tiempo mínimo que exige la universidad y finalice la edición, se procederá a solicitar el diploma a la Universidad, la cual suele tardar en remitir los diplomas de los cursos de especialización unos cuatro meses y de seis a nueve meses cuando se trata de máster o expertos universitarios. Igualmente los alumnos una vez realizada la formación, podrán solicitar un certificado provisional expedido por ESHE a la espera de recibir el diploma de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Los alumnos recibirían, al realizar las formaciones, un diploma como el del ejemplo:



Parte delantera del diploma de un máster o experto



Parte trasera del diploma de un máster o experto

¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todo aquel personal, como pueden ser:

- Graduados en fisioterapia.

Objetivos

Generales

Conocer el código del fisioterapeuta deportivo...

- Conocerse a sí mismo y sus pupilos.
- Conocer las disciplinas que practican aplicando a cada atleta el tratamiento adecuado.
- Mantenerse al día en preparación técnica.
- Utilizar materiales idóneos (instalación, camilla, cremas, aceites, etc.)
- Mantener una higiene escrupulosa.
- No trabajar en lesiones sin diagnóstico e indicación médica previa.
- Ser discreto en la conversación con el deportista.
- Informar al deportista de las ventajas del masaje deportivo y la manera de obtener el máximo provecho del mismo.
- No hablar de las lesiones con los medios de difusión sin la autorización del médico y del deportista.
- No suministrar nunca, ni proponerle, al deportista la toma de medicamentos ni ayudas artificiales.
- Recordar siempre que el diagnóstico previo es la clave para trabajar con garantías y evitar conflictos.
- Mantener relación cordial y contacto fluido con médico, entrenador, fisioterapeuta y preparador físico del equipo.

Entender por qué se aplica el masaje al deportista...

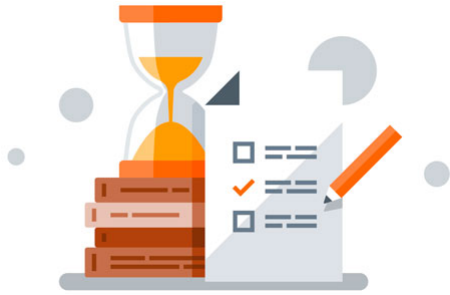
- Para calentar los músculos del deportista: masaje de calentamiento previo a la competición (para entrar en calor).
- Para descargar los músculos y recuperarlos fácilmente: masaje de recuperación, drenaje linfático manual y de retorno venoso.
- Para aumentar la circulación de los músculos. Para oxigenarlos y flexibilizarlos antes de competir.
- Para friccionar y limpiar la piel.
- Para relajar los músculos del deportista y flexibilizarlos.
- Por su efecto estimulante, revitalizador y energético sobre el músculo.
- Para relajarlo psicológicamente y favorecer la distensión y descarga emocional previa a la competición.
- Por el olor penetrante y la rubefacción que provocan los linimentos y por su efecto terapéutico.
- Como analgésico cuando surge el dolor, tras lesiones o contusiones musculares.
- Para preparar los músculos un día antes de una competición.
- En las alteraciones dolorosas y de la movilidad de las articulaciones después de traumatismos.
- Para mejorar el rendimiento del atleta.
- Como profiláctico, para prevenir diversas lesiones.
- Por rutina, porque todos dan masaje.

Inscribirme



Requisitos para la inscripción

- DNI, TIE o Pasaporte.
- Documento de pago de tasas de matrícula.



La evaluación estará compuesta de **189 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar esta formación online y hacerlo con aprovechamiento y superando al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Contenidos

Módulo I: Avances en masaje deportivo y lesiones del deporte

Tema I. Introducción a la historia del masaje:

- Introducción a la historia del masaje.

Tema II. Introducción al masaje deportivo:

- ¿Por qué se aplica masaje al deportista?

Tema III. Normas y conceptos para la aplicación del masaje:

- Cualidades del masoterapeuta.
- La sesión de masaje.
- Los medios deslizantes (cremas, pomadas, geles, etc).
- La sala de masaje.
- La camilla de masaje.
- El sentido del masaje.
- Puntos de aplicación del masaje.
- Lo que no se debe hacer.
- Zonas peligrosas... ¡¡¡Precaución!!!
- El masaje... ¿Debe provocar dolor?
- Normas simplificadas para que un masaje sea eficaz.
- Condiciones para que un masaje sea eficaz.
- Posturología en masaje: Ergonomía.
- Posturología para el deportista.
- Posturología para el fisioterapeuta.
- El dolor de espalda del fisioterapeuta.
- Normas recomendadas al fisioterapeuta para evitar el dolor de espalda.
- Conclusiones.

Tema IV. Gimnasia para el masaje:

- Preparación de las manos.

Tema V. Conceptos anatómicos básicos para fisioterapeutas:

- La piel.
 - Estructura de la piel.
 - Vascularización de la piel.
 - Inervación.
 - Anexos cutáneos.
 - Funciones de la piel.
- Los músculos.
 - Clasificación de los músculos.
 - Fijación de los músculos.
 - Estructura del músculo esquelético.
 - Los tendones.
 - La inervación del sistema muscular.
- La fascia.
 - Tipos de fascias.
 - Función de las fascias.
- Organización y regiones corporales.
 - Partes del cuerpo.
 - Regiones corporales.
 - Las cadenas cinéticas.

Tema VI. Efectos fisiológicos del masaje:

- Efectos sobre la piel.
- Efectos sobre el músculo normal.

- Efectos del masaje sobre el músculo patológico.
- Efectos sobre la circulación en general.
- Efectos sobre las circulaciones.
- Efectos sobre el tejido adiposo.
- Efectos sobre el aparato digestivo.
- Efectos sobre estructuras nerviosas periféricas.
- Efectos reflejos.
- Efectos psicológicos.
- Efectos bioquímicos.
- Efectos sobre el dolor.
- Resumen de los efectos del masaje.

Tema VII. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje:

- Indicaciones generales.
- Indicaciones específicas.
- Contraindicaciones.

Tema VIII. Descripción de las maniobras de masaje deportivo:

- Descripción de las maniobras de masaje.
 - Pases digitales neurosedantes o pases magnéticos sedantes.
 - Effleurage o acariciamiento (roce superficial).
 - Frotación (roce profundo, fricción deslizada, deslizamiento profundo).
 - Vaciado venoso (drenaje venoso).
 - Fricción.
 - Amasamiento (petrissage, malasación).
 - Amasamiento digital.
 - Amasamiento digito-palmar.
 - Amasamiento pulpo-pulgar.
 - Amasamiento nudillar simple.
 - Amasamiento nudillar complejo.
 - Amasamiento reforzado.
 - Palmoteos (percusiones).
 - Cacheteos (hacheteos).
 - Pellizqueos.
 - Picoteos.
 - Presiones.
 - Rocés.
 - Rodamientos.
 - Tecleteos (tableteos).
 - Las vibraciones.
- Comentarios a las nuevas maniobras de masaje.
- Componentes de las maniobras de masaje.
- Movilización articular.

Tema IX. Estiramientos miofasciales en el deporte:

- Definición de estiramiento.
- Conceptos básicos de movilidad.

- Factores que limitan o favorecen la flexibilidad.
- Efectos del estiramiento.
- Tipos de estiramientos.
- Indicaciones de los estiramientos.
- El estiramiento como complemento de los masajes mio-neuro-relajantes.
- Estiramientos en la liberación miofascial.
- Contraindicaciones de los estiramientos.
- Decálogo del estiramiento.

Tema X. Masaje de calentamiento:

- Masaje precompetitivo o de calentamiento.
 - El calentamiento.
 - Técnica del masaje de calentamiento.
 - Resumen objetivos del masaje precompetición.

Tema XI. Masaje intracompetición:

- Masaje a lo largo de la competición.
- Masaje en el descanso de la competición.

Tema XII. Masaje de restauración o poscompetición:

- Masaje al término de la competición o masaje de restauración.
 - Objetivos.
 - Pautas a seguir.
 - Medidas preventivas.

Tema XIII. Masaje de entrenamiento o intersemana:

- Masaje de acondicionamiento.

Tema XIV. El masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones:

- Masaje posretirada de inmovilizaciones, vendajes, etc.

Tema XV. Masaje en los deportes más frecuentes:

- El masaje en el futbolista.
 - En decúbito supino.
- Maratón – carreras de fondo.
 - Tronco.
 - Miembros inferiores.
- Pruebas de velocidad.
- Lanzamientos.
- Deportes de raqueta: squash, tenis, bádminton.
- Natación.

Tema XVI. Masaje por regiones:

- Masaje de espalda.
- Decoaptación de la escápula.
- Masaje en hombro doloroso.
- Masaje en columna cervical.
- Masaje de calentamiento de miembros inferiores.
- Masaje para isquiotibiales, abductores y aductores.
- Masaje para cuádriceps, abductores y aductores.
- Masaje para región plantar y tendón de Aquiles.
- Masaje en gemelos.
- Masaje en los miembros superiores.
- Masaje de calentamiento en las plantas de los pies.

Tema XVII. Automasaje en el deportista:

- Modalidades de automasaje.
- La sesión de automasaje.
 - Recomendaciones básicas para el automasaje.
 - Automasaje del miembro inferior.
 - Automasaje del miembro superior.

Tema XVIII. Masaje ruso:

- Maniobras de masaje ruso.
 - Roce superficial o acariciamiento.
 - Presión deslizante o frotación.
 - Amasamiento.
 - Fricción.
 - Movilizaciones.
 - Percusiones.
 - Vibraciones.

Tema XIX. Reflexoterapia podal en el deportista:

- Recuerdo histórico.
- ¿Qué es la reflexoterapia podal?
- Zonas de reflejo podales.
- Condiciones para la reflexoterapia podal.
- Contraindicaciones.
- Reacciones durante el masaje.
- Reacciones entre las sesiones.
- Bases de la reflexoterapia podal en el deporte.
- Glándulas endocrinas.
- Aplicación de la reflexoterapia podal en el deportista.
 - Manipulaciones.
 - Tratamiento pre-competición.
 - Tratamiento durante la competición.
 - Tratamiento poscompetición.
 - Tratamiento para la recuperación de lesiones.

- Para el mantenimiento general del deportista.

Tema XX. Drenaje linfático manual:

- ¿Qué es el drenaje linfático?
- El sistema linfático.
- Formación de la linfa.
- Diferencias entre los sistemas circulatorios: sanguíneo y linfático.
- Las distintas maniobras del drenaje manual.
- Efectos del DLM.
- Aplicaciones del DLM.
- Contraindicaciones.
- Aplicación del DLM en el masaje de restauración.

Tema XXI. Masaje transverso profundo de Cyriax (MTP):

- Introducción.
- Otras características del MTP. Técnica.
- Indicaciones del MTP.
- Contraindicaciones.
- Conclusiones.

Tema XXII. Crioterapia, criomasaaje y criocinética:

- Efectos del frío.
- Técnicas de aplicación del frío.
- Duración del efecto del frío.
- Posibilidades e indicaciones terapéuticas.
- Momento de la aplicación.
- Contraindicaciones.
- Precauciones.
- Ventajas.
- Criocinética-crioestiramiento.

Tema XXIII. Shiatsu. Masaje japonés:

- Técnica del Shiatsu.
- Efectos del Shiatsu en el organismo.
- Características de la terapia Shiatsu.
- Técnica básica del Shiatsu.

Tema XXIV. Masaje de frotación con el músculo estirado:

- Masaje de frotación. Definición, acciones y efectos.
 - Acciones de la frotación.
 - Efectos de la frotación.
 - Las manos.
 - Comentarios y efectos del MF+E.
- Cómo se aplica el MF+E.
- Indicaciones del masaje de frotación + estiramiento.

- Precauciones y contraindicaciones del masaje de frotación + estiramiento.
- Otras medidas complementarias al MF+E.

Tema XXV. Lesiones más frecuentes del deporte:

- Lesiones musculares.
 - El músculo.
 - La lesión muscular. Clasificación y terminología.
 - Agujetas.
 - Calambres.
 - Hematomas.
 - Sobrecarga muscular.
 - Dolor posesfuerzo exhaustivo.
 - Contractura.
 - Elongación.
 - Contusión muscular.
 - Tirón.
 - Rotura muscular.
 - Desinserción.
 - Hernia muscular.
- Lesiones ligamentosas – esguince de tobillo.
- Esguince de tobillo.
- Tratamiento funcional.
- Entesitis.
 - Etiología.
 - Principales entesopatías en el deporte.
 - Entesitis por deportes.
 - Etiopatogenia.
 - Clínica.
 - Pruebas complementarias.
 - Evolución.
 - Diagnóstico diferencial.
 - Prevención de la entesitis.
 - Tratamiento.
 - Tratamiento preventivo.
- Tendinopatías.
 - Estructura del tendón.
 - Fisiología.
 - Definición.
 - Tipos de tendinopatías.
 - Etiología.
 - Factores que favorecen las tendinopatías.
 - Clínica.
 - Exploración.
 - Evolución.
 - Tratamiento.
 - Cyriax en la tendinitis.
- Osteopatía dinámica de pubis.
 - Sinonimia.
 - Causas de la pubalgia (etiopatogenia).

- Diagnóstico diferencial de la pubalgia.
- Factores biomecánicos de la encrucijada pubiana que pueden ser los orígenes de una pubalgia.
- Estudio clínico.
- Exploración.
- Cuadros clínicos.
- Estudio radiográfico.
- Evolución.
- Deportes implicados.
- Prevención de la pubalgia.
- Tratamiento.
- Bases del tratamiento conservador.
- Epicondilitis o epicondilalgia.
 - Anatomía.
 - Fisiopatología.
 - Sintomatología.
 - Exploración clínica.
 - Diagnóstico diferencial de la epicondilitis.
 - Pruebas complementarias.
 - Tratamiento conservador.
 - Infiltraciones.
 - Cirugía.
 - Prevención.
- Rodilla del corredor.
- Síndrome de dolor miofascial en el deportista.
 - Puntos gatillo (P.G.).
- Cervicalgia del deportista. Tratamiento manual.
 - Clínica.
 - Tratamiento manual.

Tema XXVI. Patologías asociadas al deporte:

- Patologías asociadas al deporte.
 - Lesiones por frío aplicadas al deporte.
 - Lesiones por calor aplicadas al deporte.

Tema XXVII. Vendajes funcionales:

- ¿Qué es un vendaje funcional?
- Efectos.
- Condicionantes previos.
- Terminología propia de los vendajes funcionales.
- Vendajes más utilizados.
- Clasificación.
- Materiales.
- Características que debería tener una buena venda de taping.
- Tipos de vendas más utilizados.
- Partes que componen un vendaje funcional.
- Técnicas del vendaje funcional.
- Consideraciones.
- Inconvenientes y contraindicaciones del vendaje funcional.

- Resumen de la utilización del vendaje funcional.
 - Conclusiones.
-

Módulo II: Avances en acupuntura para la fisioterapia deportiva

Resumen.

Introducción.

Las energías:

- Las energías hereditarias.
- La energía original o Yuan.
- La energía cromosómica o Zong.
- Las energías adquiridas.
- La energía Yong.
- La energía Wei

Breve descripción de la acupuntura y los canales.

El diagnóstico en medicina tradicional china:

- La tez.
- El pulso.
- La lengua.

Los cinco reinos mutantes y su relación con la fisioterapia deportiva:

- El reino del agua.
- El reino de la madera.
- El reino del fuego.
- Evolución en la alteración del fuego.
- Reino de la tierra.
- Reino del metal.

Canales de rem mae y to mae.

Ciclos de generación y control:

- El ciclo de generación.
- El ciclo de control.

Elementos terapéuticos:

- Las agujas.
- La moxibustión.
- Las ventosas.
- El martillo de 7 puntas.
- Masaje.
- Qi gong.

Tipos de resonadores o puntos de acupuntura:

- Resonadores Shu antiguos.
- Punto pozo.
- Punto manantial.
- Punto arroyo.

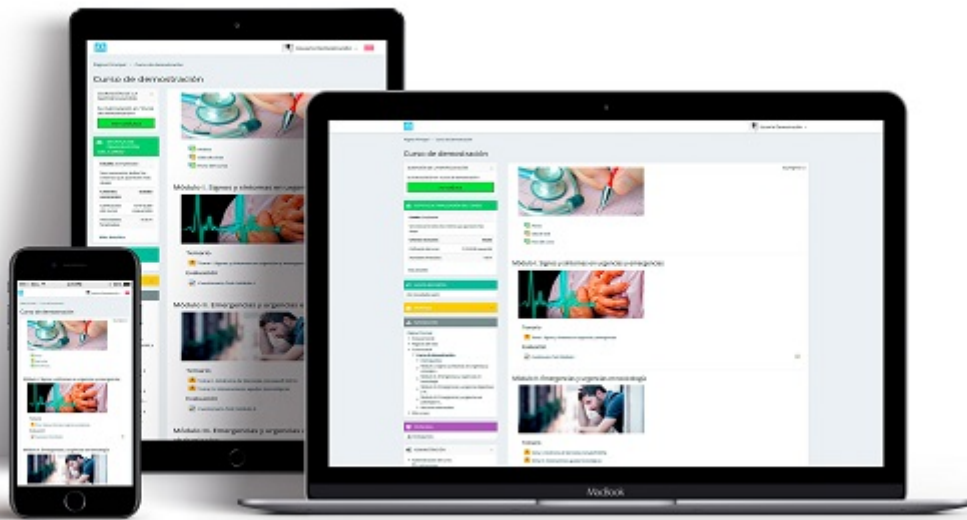
- Punto río.
- Punto mar.
- Resonadores Yuan.
- Puntos Lo.
- Puntos lu de la espalda.
- Puntos Mo.
- Puntos Shu de la espalda.
- Puntos de unión.
- Puntos ventana del cielo.
- Puntos mares.
- Puntos comando.
- Puntos zhong.
- Puntos tian.
- Formas de seleccionar a los puntos.

Tratamientos de patologías deportivas más frecuentes:

- Tratamientos de acupuntura aplicados a la fisioterapia deportiva.
- Fisioterapia deportiva.
- Contracturas.
- Sobrecarga muscular.
- Tendinitis.
- Fractura.
- Esguinces.
- Contusiones.
- Cervicalgias.
- Lumbalgias.
- Sacralgia.
- Roturas tendinosas.
- Rotura muscular.

Anexo:

- Abreviaturas de los canales.



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

