

Especialización en deporte y técnicas para fisioterapia



Información sobre el programa formativo

✓ **Horas de formación:** 1000

✓ **Créditos ECTS:** 40

✓ **Duración:** El alumnado dispondrá de un tiempo mínimo de 1 meses para realizar cada uno de los expertos y un tiempo máximo de 12 meses.

La fisioterapia deportiva es aquella rama de la fisioterapia que tiene el objetivo de ayudar en la rehabilitación, atención y prevención del deportista. De hecho, existen una serie de técnicas que ayudan al profesional de la salud a facilitar la rehabilitación o aliviar el dolor de los deportistas cuando sufren una lesión.

No obstante, como cualquier técnica, es necesario conocerlas y saber cómo se realizan adecuadamente para, de esta forma, evitar que el remedio sea peor que la enfermedad. Así, esta Especialización en Deporte y Técnicas tiene el objetivo de que te adentres en el mundo de la fisioterapia deportiva avanzada y aprendas las diferentes técnicas que te ayudarán a atender de una forma eficiente las necesidades terapéuticas de tu paciente.

Inscribirme



Certificación: Universidad Isabel I



Todos los alumnos que realicen un **máster, especialista, experto, certificado o diploma online** recibirán un diploma expedido por la **Universidad Isabel I**. El diploma es emitido únicamente por la universidad certificadora (**Universidad Isabel I**) de las actividades formativas (*Ley 44/2003 de Ordenación de las Profesiones Sanitarias. Art. 35.1. Consulte el baremo de su Comunidad Autónoma*).



Parte delantera del diploma



Parte trasera del diploma

Validez del diploma

Mediante el Sistema de Validación de diplomas, se podrá verificar la autenticidad del diploma correspondiente, emitido por la **Universidad Isabel I** mediante el código QR que encontrará en la parte inferior de su diploma, donde podrá leerlo mediante un dispositivo móvil, utilizando una herramienta de lectura de código QR como: ICONIT-Lector de Código entre otras, donde automáticamente los redirecciona a la URL donde deberá introducir el Documento identificativo que aparece justamente en la parte delantera del diploma, se mostrarán los datos de validez del diploma (Nombre completo, DNI, nombre de la formación, créditos y horas).

¿A quién va dirigido?

- Grado en Fisioterapia.
- Estudiantes de pregrado de la rama sanitaria.

Objetivos

Generales

Experto en técnicas avanzadas en fisioterapia

- Encontrar técnicas necesarias para realizar un diagnóstico certero, clasificar y evaluar el linfedema, y por supuesto a tratarlo de forma práctica y sencilla.
- Reducir o eliminar los problemas asociados a la parálisis facial y sus secuelas.
- Aportar una visión sobre la función de la musculatura orofacial y orofaríngea.
- Actualizar las intervenciones de rehabilitación contemporánea.
- Discutir las medidas de discapacidad y disfunción relacionadas con la parálisis facial.

Experto en fisioterapia deportiva avanzada

- Conocer cuáles son las competencias del fisioterapeuta en los diferentes ámbitos deportivos.
- Actualizar los procesos fisiológicos de lesión y de curación en las diferentes patologías del deporte.
- Poner al día los principios que influyen en la prevención de lesiones deportivas.
- Adquirir diferentes herramientas terapéuticas para el abordaje de las patologías del deporte.

Específicos

Experto en técnicas avanzadas en fisioterapia

- Ofrecer a nuestro sistema sanitario fisioterapeutas capaces de integrarse en equipos multidisciplinares atendiendo de forma eficiente las necesidades terapéuticas y preventivas en todos los ámbitos de la salud, desde la atención al paciente hospitalizado como a la atención primaria, tanto en el adulto como en pediatría, y a todos los niveles, desde la unidad de cuidados intensivos hasta el domicilio, y al mismo tiempo, formados en metodología de investigación basada en la práctica clínica.
- Abordar el linfedema desde diferentes ángulos y técnicas cuyo tratamiento ha demostrado ser la forma más eficaz de actuación.

Experto en fisioterapia deportiva avanzada

- Desarrollar el razonamiento clínico para la aplicación de las terapias.
- Profundizar en las patologías más comunes y las principales características que influyen en el desarrollo de un tratamiento personalizado.
- Investigar acerca de los últimos avances en la valoración y tratamiento de las lesiones en el deporte.

Inscribirme



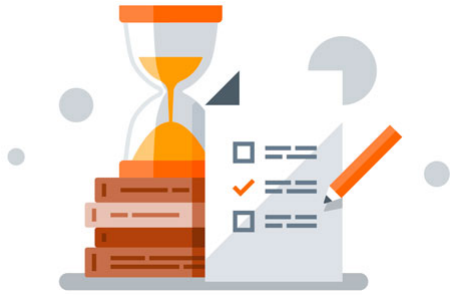
Requisitos para la inscripción

En caso de tener más solicitudes que plazas, tendrán prioridad aquellos profesionales que tengan experiencia en técnicas deportivas para fisioterapia y por orden de inscripción.

- Solicitud de matrícula.

- Fotocopia de la titulación oficial académica o certificado de estar cursando.
- DNI, TIE o Pasaporte en vigor.

Evaluación



El alumno debe finalizar cada uno de los módulos de los expertos que hacen un total de **229 preguntas** (A/B/C) y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 60% de los tests planteados en los mismos, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Contenidos

Contenidos de: Experto en técnicas avanzadas en fisioterapia

Actualización en fisioterapia en UCI

Módulo I

Tema I. Cuidados del paciente crítico:

- Introducción.
- Evaluación del dolor.
- Tratamiento postural y prevención de úlceras.
- Tratamiento postural.
- Posiciones básicas del paciente encamado para evitar la aparición de úlceras por presión.
- Autoevaluación.
- Resumen.

Tema II. Diagnóstico y valoración:

- Introducción.
- Escala de disnea de Borg (modificada).
- Escala de evaluación de fuerza muscular (MRC Score).
- Escala de coma de Glasgow (GCS).
- Escala de coma de Glasgow (actualizada).
- Escala de Ashworth modificada.
- Escala de Tardieu.
- Escala de RASS.
- Escala de Norton.
- Escala de Braden.
- Índice de Barthel (IB).
- Autoevaluación.
- Resumen.

Tema III. Abordaje y tratamiento del paciente crítico:

- Introducción.
- Síndrome de desacondicionamiento físico (SDF).
 - Ejercicios para mejorar la circulación venosa.
 - Ejercicios de bombeo miembro superior.
 - Ejercicios de bombeo miembro inferior.
 - Ejercicios de transferencia de peso y balance.
 - Pulsioximetría.
- Alteraciones respiratorias.
- Fisioterapia respiratoria en el paciente crítico.
- Fisioterapia respiratoria en pacientes intubados (VM).
- Fisioterapia respiratoria en pacientes no intubados.
 - Ejercicios respiratorios para pacientes críticos no intubados.
 - Ejercicios activos respiratorios para la movilización del tórax.
- Técnicas para la eliminación de secreciones (la tos y el drenaje postural).
- Drenaje postural.
- Técnicas espiratorias lentas.
- Drenaje autógeno (DA).
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Aspectos nutricionales y ejercicio físico:

- Parámetros nutricionales.
 - Frecuencia cardíaca máxima.
 - Frecuencia cardíaca basal.
- Autoevaluación.
- Resumen.

Actualización en fisioterapia práctica en la parálisis facial

Módulo II

Tema I. Introducción:

- Introducción.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Anatomía:

- Introducción.
- Músculos.
 - Occipital frontal (occipitofrontal).
 - Superciliar (corrugador superciliar).
 - Músculo prócer o piramidal de la nariz.
 - Músculo nasal.
 - Elevador del párpado superior.
 - Orbicular de los párpados.
 - Risorio.

- Orbicular de los labios.
- Músculo elevador del labio superior y del ala de la nariz.
- Músculo elevador del labio superior.
- Buccinador.
- Cigomático mayor.
- Cigomático menor.
- Masetero.
- Músculo cuadrado de la barba, del mentón o depresor del labio inferior.
- Triangular de los labios o depresor del ángulo de la boca.
- Canino o elevador del ángulo de la boca.
- Cutáneo del cuello o platisma.
- Pterigoideo interno o medial.
- Pterigoideo externo o lateral.
- Músculo epicraneano.
- Nervios.
 - Parálisis facial central.
 - Parálisis facial periférica.
 - Nervio facial (par craneal VII).
 - Nervio trigémino (par craneal V).
- Pares craneales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Patología facial:

- Neuralgia del trigémino.
- Parálisis facial idiopática o de Bell.
- Tratamiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Fisioterapia práctica en las alteraciones faciales:

- Valoración de la parálisis facial.
- Valoración de los principales músculos de la cara.
- Tratamiento.
 - Termoterapia.
 - Crioterapia.
 - Electroterapia.
 - Masoterapia.
 - Reeducción neuromuscular facial pasiva.
 - Reeducción neuromuscular facial activa.
- Praxias del lenguaje.
 - Praxias linguales.
 - Praxias labiales.
 - Praxias de mandíbula.
 - Praxias para la musculatura orofacial, faríngea y laríngea.
 - Ejercicios de fortalecimiento de la lengua, elevación de la laringe y cierre glótico.
 - Propiocepción facial.
 - Recomendaciones de Matched para la reeducación muscular (extraído de: Rev Med IMSS).
- Tratamiento grupal en pacientes con parálisis facial.

- Objetivos.
- Esquema de trabajo.
 - Reconocimiento-calentamiento.
 - Trabajo activo.
 - Relajación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Actualización en fisioterapia y rehabilitación del sistema venoso y linfático

Módulo III

Tema I. Introducción:

- Introducción.

Tema II. Anatomía básica:

- Sistema circulatorio sanguíneo.
 - Circulación mayor o sistémica.
 - Circulación menor o pulmonar.
- Patología relacionada con el sistema circulatorio venoso.
 - Flebitis.
 - Varices.
 - Insuficiencia venosa.
 - Consejos para mejorar la circulación venosa.
 - Ejercicios para mejorar la circulación venosa.
- Sistema circulatorio linfático.
 - Vasos linfáticos.
 - Órganos linfáticos.
 - La linfa.
- Patología relacionada con el sistema linfático.
 - Edema.
 - Linfedema.
 - Ejercicios para la prevención del linfedema.
 - Ejercicios para la circulación linfática (cinesiterapia activa).
 - Ejercicios respiratorios.
 - Ejercicio aeróbico y cálculo de pulsaciones.
 - Escuela de linfedema.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Valoración y clasificación del linfedema:

- Introducción.
- Estadaje y severidad del linfedema.
- Clasificación del linfedema.
- Medidas perimetrales (circometría).
- Volumetría.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Técnicas y tratamiento:

- Introducción.
- Terapia física descongestiva compleja (TDC). Conceptos previos.
 - Fase intensiva.
 - Fase de mantenimiento.
- Tratamiento postural.
- Drenaje linfático manual.
 - Técnica de Leduc.
 - Maniobras específicas de drenaje.
- Drenaje manual de los ganglios linfáticos.
 - Técnica de Vodder.
 - Ejemplo de secuencia para un linfedema posmastectomía.
- Vendaje multicapa.
 - Cómo realizar un vendaje multicapa.
- Prendas de compresión elástica.
- Presión neumática (secuencial) intermitente.
- Abordaje del linfedema mediante la TDC.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema V. Prácticas nutricionales:

- Introducción.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Contenidos de: Experto en fisioterapia deportiva avanzada

Actualización en detección, valoración y autotratamiento de lesiones deportivas

Módulo I

Tema I. Introducción:

- Estructura de los músculos.
- ¿Cuántos tipos de músculos tenemos y cuál es su función?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. La lesión muscular:

- Concepto de lesión deportiva. ¿Por qué nos lesionamos?
- Lesiones deportivas más frecuentes. Conceptos a tener en cuenta.
 - Agujetas y Calambres o rampas.
 - Contractura muscular vs punto gatillo.
 - Tirón muscular y tendinitis/periostitis.
 - Sobrecarga muscular, sobreentrenamiento y rotura fibrilar.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Valoración de la gravedad y signos de alarma. ¿Debería dejar de entrenar?

- Cómo detectar y diferenciar lesiones deportivas.
 - Escala del inicio y duración del dolor.
 - Tipos de dolor y correspondencia con la lesión.
- Test ortopédicos para detectar las lesiones más frecuentes.
 - Lesiones del pie y el tobillo.
 - Lesiones de la pierna y la rodilla.
 - Lesiones del muslo, cadera y pelvis.
 - Lesiones del miembro superior.
 - Lesiones del tronco.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Autotratamiento de lesiones deportivas:

- RICES y CRICES Una actuación inmediata.
 - Técnica RICES.
 - Técnica CRICES.
- Automasaje y criomasaje: Técnicas y ejemplos de aplicación.
 - Tipos de cremas.
 - Criomasaje.
 - Digitopresión o acupresión.
 - Ejemplo de aplicación de un automasaje de recuperación.
 - Ejemplo de automasaje para la sobrecarga y contracturas en los gemelos y para la tendinitis del tibial posterior.
 - Ejemplo de automasaje para la sobrecarga y contracturas del muslo (cuádriceps).
 - Periostitis tibial y tendinitis del tibial anterior.
 - Automasaje del muslo.
 - Cyriax sobre el tendón rotuliano.
 - Ejemplo de automasaje para la fascitis plantar.
 - Ejemplo de aplicación de un automasaje de precompetición, estimulante o de calentamiento.
 - Ejemplo de aplicación de un automasaje de poscompetición.
 - Masaje en situaciones especiales.
- Tratamiento de los principales puntos gatillo.
 - Psoas iliaco.
 - Cuadrado lumbar.
 - Piramidal o piriforme.
 - Cuádriceps.
 - Glúteo mayor.

- Isquiotibiales.
- Aductores.
- Glúteo mediano.
- Gemelos.
- Sóleo.
- Tibial posterior.
- Tibial anterior.
- Peroneos.
- Síndrome de la iliotibial (tensor de la fascia lata).
- Músculos abdominales.
- Extensores lumbares (lumbalgia).
- Masaje Cyriax.
 - Ejemplo de aplicación Cyriax en un ligamento.
 - Ejemplo de aplicación Cyriax en un tendón.
 - Ejemplo de aplicación Cyriax en un músculo.
- Hidroterapia.
 - Sauna.
 - Baño turco.
 - Bañera de hidromasaje.
 - Baños de contraste.
- Termoterapia y crioterapia.
 - Termoterapia.
 - Crioterapia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema V. Tipos de apoyo plantar. Primer paso hacia la prevención de lesiones:

- Tipos de apoyo plantar. Primer paso hacia la prevención de las lesiones.
- Resumen.

Tema VI. Interpretación de un análisis de sangre y su relación con las lesiones deportivas:

- Introducción.
- Hemograma.
- Bioquímica general y del suero.
- Bioquímica hormonal.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Actualización en electroterapia funcional

Módulo II

Tema I. Conceptos básicos:

- Electrodiagnóstico.
- Parámetros de la corriente.
- Colocación de los electrodos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Tipos de corrientes:

- Introducción.
- Corrientes con efecto analgésico.
- Corrientes excitomotoras.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Indicaciones y contraindicaciones de la electroterapia:

- Introducción.
- Indicaciones.
- Contraindicaciones.
- Factores a tener en cuenta previos a la aplicación de electroterapia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Aplicación de electroterapia en la prevención y el fortalecimiento muscular:

- Introducción.
- Musculatura tónica y fásica.
- Electroestimulación neuromuscular.
- Fortalecimiento de los principales grupos musculares. Aplicación práctica.
 - Cuádriceps, glúteo mayor y mediano.
 - Ejercicios para cuádriceps y glúteos.
 - Isquiotibiales.
 - Ejercicios para isquiotibiales y glúteos.
 - Aductores.
 - Ejercicios para aductores.
 - Lumbares.
 - Ejercicios para lumbares.
 - Recto anterior y transversal del abdomen.
 - Ejercicios para el recto anterior y transversal del abdomen.
 - Tríceps sural.
 - Ejercicios para el tríceps sural.
 - Trapecio.
 - Ejercicios para el trapecio.
 - Deltoides.
 - Ejercicios para el deltoides.
 - Pectoral mayor y menor.
 - Ejercicios para el pectoral mayor y menor.
 - Bíceps braquial.
 - Ejercicios para el bíceps braquial.

- Tríceps braquial.
 - Ejercicios para el tríceps braquial.
- Dorsal ancho.
 - Ejercicios para el dorsal ancho.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema V. Aplicación de electroterapia en la recuperación posesfuerzo y de lesiones:

- Neuralgia del trigémino.
- Cervicalgia.
- Hombro congelado o capsulitis retráctil.
- Tendinitis del bíceps braquial.
- Epicondilitis/epitrocleititis.
- Síndrome del túnel carpiano.
- Lumbalgia.
- Ciática.
- Dolor de cadera/trocanteritis/bursitis de cadera.
- Tendinitis rotuliana.
- Esguince de tobillo.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VI. Estiramientos globales:

- Introducción.
- Estiramiento en rotación externa y extensión de cadera en sedestación.
- Estiramiento en rotación externa de cadera sobre una mesa.
- Estiramiento en rotación externa y extensión de cadera tumbados con las piernas cruzadas.
- Estiramiento de aductores en bipedestación con flexión de tronco.
- Estiramiento de piernas en sedestación con flexión anterior.
- Estiramiento en extensión de cadera y flexión de rodilla en posición de caballero.
- Estiramiento en extensión de cadera y flexión de rodilla en bipedestación.
- Estiramiento de los extensores del pie con inversión del tobillo en sedestación.
- Estiramiento de los flexores del pie con eversión del tobillo en sedestación (estiramiento para la fascitis plantar).
- Estiramiento del dorsal ancho y deltoides posterior con tracción axial y flexión lateral.
- Estiramiento del bíceps braquial, pectoral mayor e isquiotibiales con extensión de hombros.
- Autoposturas que actúan sobre la cadena posterior y anterior.
 - Autopostura de la cadena posterior: (cuadrado lumbar, isquiotibiales, tríceps sural).
 - Autopostura del psoas.
 - Autopostura de los aductores y del cuádriceps.
 - Autopostura en sedestación.
 - Autopostura de pie con flexión de tronco.
 - Autopostura para el estiramiento en cadena muscular completa.
 - Autopostura para el estiramiento en cadena muscular completa con apoyo.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Actualización en ejercicio funcional aplicado al deporte

Tema I. Introducción:

- Introducción.
- Entrenamiento funcional y su aplicación diaria.
- Ejercicio efectivo.
 - ¿Qué es el tono muscular?
 - Músculos estáticos vs músculos dinámicos. Qué y cuáles son.
 - Entrenamiento aislado de la musculatura tónica y fásica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Entrenamiento funcional. Fortalecimiento absoluto:

- Recomendaciones antes de empezar.
- Musculatura agonista y antagonista.
- Cómo entrenar para evitar descompensaciones.
 - Principales cadenas musculares. Hacia un fortalecimiento más completo.
 - Cadenas maestras.
 - Cadenas secundarias.
 - Ejercicios aislados y funcionales.
 - Ejercicios aislados.
 - Ejercicios funcionales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

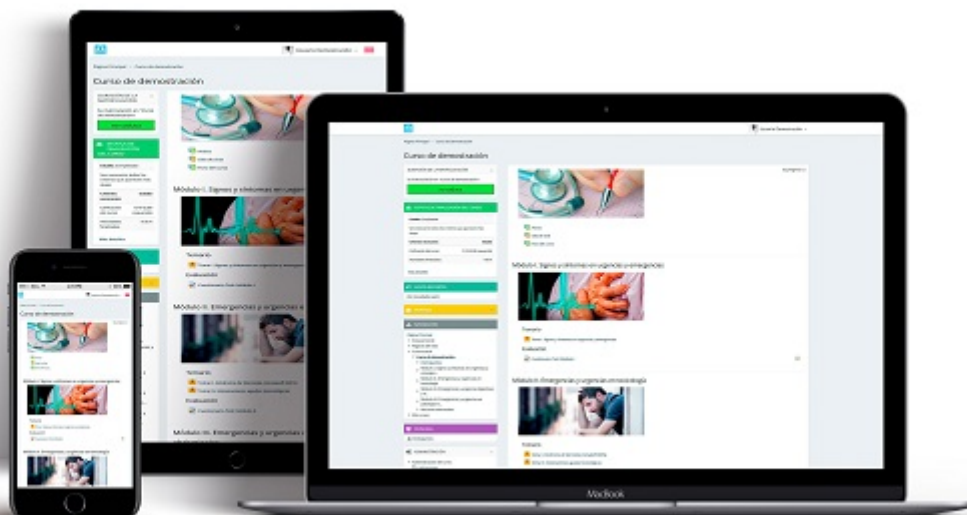
Tema III. Fortalecimiento del core. Abdominales y lumbares a tono:

- ¿Qué es el CORE?
- Mejora del rendimiento deportivo y prevención de lesiones a través del CORE.
- Trabajo muscular de la zona abdominal y lumbar. Ejemplos y ejercicios.
 - Ejercicios clásicos.
 - Ejercicios isométricos posturales.
 - Ejercicios con fitball.
 - Ejercicios con kettlebell.
 - Ejercicios en suspensión.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Estiramientos globales basados en las cadenas musculares:

- Introducción.
- Posturas de estiramiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Metodología



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

