

# |Especialización en fisioterapia deportiva



## 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 Organización Mundial de la Salud define la fisioterapia como la ciencia del tratamiento a través de medios físicos, ejercicio terapéutico, masoterapia y electroterapia. En esta línea, la fisioterapia deportiva es aquella que aplica estas técnicas o métodos a un deportista o atleta que sufre una lesión o un traumatismo.

Por tanto, su principal objetivo es ayudar a la rehabilitación, atención y prevención de deportistas y enseñarles unas correctas pautas o directrices para que practiquen la actividad física de una forma segura. De esta forma, con esta Especialización en Fisioterapia Deportiva, aprenderás todas las técnicas necesarias para prevenir las posibles lesiones de los deportistas, pero también para ayudarles en su rehabilitación y readaptación.

**Inscribirme**



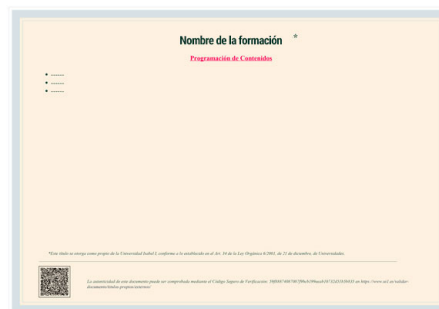
# Certificación: Universidad Isabel I



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 fisioterapia deportiva online

Este experto capacita al alumno además para:

- Ser capaces de evaluar, planificar y tratar los diferentes parámetros que ayudan a la prevención y recuperación/readaptación de las lesiones deportivas producidas por las actividades físico-deportivas.
- Formar al alumno en metodología de investigación basada en la práctica clínica, con el objetivo de poder generar, compartir y difundir el conocimiento en salud y rendimiento deportivo.
- Capacitar al alumno en el uso y dominio teórico-práctico de las herramientas que ofrece la fisioterapia en el ámbito del deporte, tanto a nivel aficionado como de élite, dentro de un contexto multidisciplinar con objeto del abordaje de la lesión del deportista.
- Integrar las distintas técnicas y procedimientos de fisioterapia en el ámbito deportivo, tales como técnicas de movilización y manipulación articular, vendaje, vendaje neuromuscular, punción seca, terapia miofascial y/o muscular, electro-estimulación, recuperación funcional...

#### Experto en fisioterapia y readaptación deportiva

- Aprender y comprender en profundidad los principios y protocolos de tratamiento de las lesiones deportivas y sus diferentes técnicas (osteopatía, vendaje neuromuscular, control motor, vendajes funcionales, drenaje...), analizándolas desde un punto de vista fisioterápico.
- Contar con conocimientos para aplicar los métodos de diagnóstico y tratamiento fisioterápico en deportistas, tanto en el tratamiento de lesiones y patología deportiva como para la prevención de las mismas y habrá aumentado su repertorio de técnicas para la evaluación del paciente y dicho tratamiento.

### Específicos

#### Experto en fisioterapia y readaptación deportiva

- Evaluar la situación del paciente deportista y aplicar un tratamiento preventivo o curativo según las necesidades del mismo.
- Reforzar sus conocimientos anatómicos, fisiológicos, biomecánicos y psicológicos del paciente deportista para mejorar su capacidad diagnóstica frente a las lesiones deportivas.

**Inscribirme**



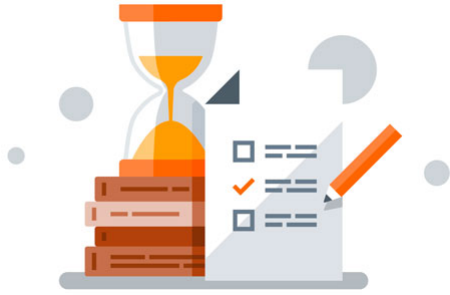
## Requisitos para la inscripción

En caso de tener más solicitudes que plazas, tendrán prioridad aquellos profesionales que tengan experiencia en el área de la fisioterapia deportiva 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 **296 preguntas** (A/B/C) y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 50% de los tests planteados en los mismos, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

## Contenidos

### Contenidos de: Experto en fisioterapia deportiva online

#### Fisioterapia deportiva online

##### Módulo I

#### Tema I. Sistema músculo-esquelético y articular:

- Sistema músculo-esquelético y articular.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### Tema II. Explicación de la lesión deportiva:

- Explicación de la lesión deportiva.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### Tema III. El reconocimiento médico en el deporte:

- El reconocimiento médico en el deporte.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### Tema IV. Tratamiento inmediato y prevención de las lesiones:

- Método RICES.
- La correcta práctica deportiva.
  - Medidas para prevenir las lesiones: Fortalecimiento muscular.
    - Fortalecimiento en cadena cinética cerrada.
    - Fortalecimiento en cadena cinética abierta.
    - Fortalecimiento con tensión elástica.
    - Ejercicios con tensión elástica del miembro inferior en CCC.
    - Ejercicios con tensión elástica del miembro inferior en CCA.

- Fortalecimiento pliométrico.
- Fortalecimiento del miembro superior.
- Fortalecimiento del miembro superior con tensión elástica.
- Fortalecimiento del tronco.
- Más ejercicios de fortalecimiento del tronco.
- Fortalecimiento isométrico (postural).
- Fortalecimiento con fitball.
- Ejercicios con fitball para el miembro inferior.
- Ejercicios con fitball para el miembro superior.
- Medidas para prevenir las lesiones: Reeduación propioceptiva o ejercicios de equilibrio.
  - Parámetros para la modificación del ejercicio.
- Medidas para prevenir las lesiones Recuperación post-competiciónentrenamiento.
  - Hidroterapia.
  - Termoterapia/crioterapia.
  - Estiramientos.
  - Autoposturas que actúan sobre la cadena posterior y anterior.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema V. El masaje:**

- El masaje.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema VI. Lesiones en la práctica deportiva:**

- Contractura muscular, Mialgia diferida, Espasmo o calambre y Rotura parcial muscular.
- Lesiones del miembro superior.
  - Lesiones del hombro.
    - Hombro del nadador.
    - Síndrome por compresión-tendinitis del tendón supraespinoso.
    - Más sobre el síndrome por compresión-tendinitis del tendón supraespinoso.
    - Inestabilidad-hipermovilidad de hombro o impingement secundario (luxación de hombro).
    - Fases de la inestabilidad-hipermovilidad de hombro o impingement secundario (luxación de hombro).
    - Hombro congelado o capsulitis retráctil.
    - Fractura de clavícula.
    - Fractura de hombro.
  - Lesiones del brazo.
    - Rotura del tendón distal del bíceps braquial.
    - Tendinitis del músculo braquial anterior o codo del escalador.
    - Síndrome del plexo braquial.
    - Fractura diafisaria de húmero.
  - Lesiones del codo.
    - Epicondilitis lateral o codo del tenista.
    - Epicondilitis medial o codo de golfista.
    - Codo del lanzador de jabalina.
    - Más sobre el codo del lanzador de jabalina.
    - Codo del lanzador de dardos.
    - Luxación del codo.

- Fracturas del codo.
- Lesiones del antebrazo.
  - Fractura del antebrazo.
  - Recuperación en el caso una reducción abierta y fijación interna de las fracturas de Monteggia y Galeazzi.
- Lesiones de la muñeca.
  - Esguince de muñeca (lesión de ligamentos) y Nódulos tendinosos-ganglión.
  - Muñeca de remero-tendinitis de Quervain.
  - Muñeca de remero-tendinitis de Quervain.
  - Síndrome del túnel carpiano.
  - Fractura del cúbito y radio distal (fractura de Colles).
  - Fractura del hueso escafoides.
  - Fractura del hueso ganchoso.
  - Luxaciones en la muñeca.
- Lesiones de la mano.
  - Dedos en martillo y Pulgar del esquiador o lesión de Stener.
  - Capsulitis traumática y Luxaciones de los dedos.
  - Fracturas de los huesos del metacarpo y de falanges, Ampollas y callosidades.
- Lesiones del miembro inferior.
  - Lesiones de la cadera.
    - Síndrome del piramidal.
    - Síndrome de la cintilla iliotibial-rodilla del corredor.
    - Distensión-rotura de los isquiotibiales (isquiocrurales).
    - Rotura de los músculos aductores.
    - Osteotomía dinámica de pubis o pubalgia.
    - Bursitis de la cadera.
  - Lesiones de la rodilla.
    - Lesión del ligamento cruzado anterior (LCA).
    - Más sobre la lesión del ligamento cruzado anterior.
    - Esguince lateral interno de rodilla.
    - Lesiones meniscales.
    - Alteraciones de la articulación [femoropatelar](#), luxación recurrente de rótula.
    - Rodilla inestable.
    - Bursitis.
    - Rodilla del saltador.
  - Lesiones de la pierna.
    - Periostitis tibial.
    - Tendinitis del tibial anterior y tibial posterior.
    - Fracturas de la tibia y el peroné.
    - Fracturas de estrés.
    - Pierna del tenista (desgarro músculo gemelo interno).
    - Bursitis retrocalcánea, tendinitis aquílea y rotura del tendón de Aquiles.
  - Lesiones de tobillo.
    - Fractura de los huesos del tobillo.
    - Fractura del peroné por sobrecarga.
    - Esguince de tobillo-tobillo inestable.
    - Ejemplo de la progresión de los ejercicios durante la Fase I, II y III en el esguince de tobillo.
    - Esquema general de recuperación funcional del esguince de tobillo (fase de reincorporación a la actividad).
    - Tobillo del futbolista.

- Lesiones del pie.
  - Fascitis plantar y síndrome del dolor del talón (talón del saltador).
  - Espolón calcáneo.
  - Fracturas de fatiga o por estrés.
  - Fractura del calcáneo o hueso del talón.
  - Pie plano y Pie cavo.
  - Dolor plantar anterior o metatarsalgia.
  - Hallux valgus (juanetes).
  - Fractura de los dedos de los pies.
  - Uña negra y Uña encarnada.
  - Pie de atleta.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema VII. Lesiones de la cabeza y cara:**

- Traumatismo craneoencefálico. Pérdida de conciencia.
- Lesiones de párpados y anejos.
- Equimosis, Erosiones corneales, Desprendimiento de retina y Roturas dentales.
- Lesiones de la nariz y Fractura de los huesos de la nariz.
- Lesiones del oído, Oreja en coliflor y Rotura del tímpano.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema VIII. Lesiones de espalda:**

- Cifosis dorsal o hiper cifosis.
- Hiperlordosis.
- Desviación lateral de la columna (escoliosis).
- Dolor de cuello, Tortícolis y Fracturas vertebrales.
- Espalda de gimnasta. Espondilolistesis. Espondilolisis.
- Dolor de espalda-lumbalgia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema IX. Lesiones torácicas:**

- Fracturas costales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema X. Lesiones de la piel:**

- Lesiones de la piel.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema XI. Lesiones por el frío y el calor:**

- Lesiones por el frío y el calor.

- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema XII. Recuperación de lesiones en el agua:**

- Introducción.
- Programa general para la recuperación de lesiones en el agua.
- Recuperación funcional en el agua.
- Relación de ejercicios de miembro inferior y superior para la recuperación funcional de lesiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema XIII. Vendaje funcional y aplicaciones deportivas:**

- Introducción.
- Tipos de vendas.
- Preparación de la piel y aplicación.
- Vendajes funcionales preventivos.
  - Ejemplos de vendajes preventivos.
    - Vendaje preventivo para la tendinitis del extensor del primer dedo.
    - Vendaje de compresión para la aplicación de RICES en el esguince del LLE de tobillo.
    - Fascitis plantar.
    - Metatarsalgia.
    - Tendinitis de Aquiles, del tibial anterior y tendinitis rotuliana.
    - Periostitis tibial.
    - Vendaje elástico adhesivo para distensiones de ligamento en la rodilla.
    - Vendaje para la estabilización de la rótula y para la protección de aductores.
- Vendajes funcionales terapéuticos.
  - Auto-vendajes en situaciones especiales.
    - Esguinces.
    - Calambres.
    - Rotura fibrilar y Contracturas.
    - Inmovilización.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema XIV. Cómo interpretar un análisis de sangre y su relación con las lesiones:**

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

## **Contenidos de: Experto en fisioterapia y readaptación deportiva**

### **Actualización en masaje deportivo y lesiones del deporte**



## Módulo I

- Tema I. Introducción a la historia del masaje.**
- Tema II. Introducción al masaje deportivo.**
- Tema III. Normas y consejos para la aplicación del masaje.**
- Tema IV. Gimnasia para el masaje.**
- Tema V. Conceptos anatómicos básicos para fisioterapeutas.**
- Tema VI. Efectos fisiológicos del masaje.**
- Tema VII. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje.**
- Tema VIII. Descripción de las maniobras de masaje deportivo.**
- Tema IX. Estiramientos miofasciales en el deporte.**
- Tema X. Masaje de calentamiento.**
- Tema XI. Masaje intracompetición.**
- Tema XII. Masaje de restauración o poscompetición.**
- Tema XIII. Masaje de entrenamiento o intersemana.**
- Tema XIV. El masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones.**
- Tema XV. Masaje en los deportes más frecuentes.**
- Tema XVI. Masaje por regiones.**
- Tema XVII. Automasaje en el deportista.**
- Tema XVIII. Masaje ruso.**
- Tema XIX. Reflexoterapia podal en el deportista.**
- Tema XX. Drenaje linfático manual.**
- Tema XXI. Masaje transversal profundo de Cyriax (MTP).**
- Tema XXII. Crioterapia, criomasaje y criocinética.**
- Tema XXIII. Shiatsu. Masaje japonés.**
- Tema XXIV. Masaje de frotación con el músculo estirado.**
- Tema XXV. Lesiones más frecuentes del deporte.**
- Tema XXVI. Patologías asociadas al deporte.**
- Tema XXVII. Vendajes funcionales.**

## Actualización en recuperación funcional de las patologías más frecuentes del miembro inferior y superior

### Módulo II

#### **Tema I. Introducción.**

- Definición de fisioterapia.
- Diagnóstico fisioterápico.
- Rehabilitación funcional.
- Objetivo de la rehabilitación funcional.
- Bibliografía.

#### **Tema II. Planos, ejes y posiciones.**

- Planos.
- Ejes.
- Posiciones.
- Bibliografía.

#### **Tema III. Sistema músculo-esquelético y articular.**

- Estructura y función musculoesquelética.

- Contracciones musculares.
- Articulaciones.
- Bibliografía.

#### **Tema IV. Exploración y valoración.**

- Exploración.
- Valoración.
- Coeficiente funcional de movilidad articular.
- Bibliografía.

#### **Tema V. Técnicas fisioterápicas.**

- Masoterapia.
- Cinesiterapia.
- Poleoterapia y mecanoterapia.
- Electroterapia.
- Bibliografía.

#### **Tema VI. Reeducción sensitiva perceptiva motriz (RSPM).**

- Concepto.
- Objetivos de la RSPM.
- Consideraciones previas.
- Requisitos para la consecución de objetivos.
  - Criterios de progresión.
  - Naturaleza de los materiales.
- Parámetros para la modificación del ejercicio.
- Bibliografía.

#### **Tema VII. Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP).**

- Definición.
- Procedimientos básicos.
- Técnicas.
- Patrones principales de facilitación.
- Bibliografía.

#### **Tema VIII. Recuperación funcional de las patologías más frecuentes del miembro inferior.**

- *Tobillo y pie:*
  - Introducción.
  - Recuperación funcional de las lesiones más frecuentes del tobillo y pie.
    - Fascitis plantar y Síndrome del dolor del talón.
    - Espolón calcáneo.
    - Metatarsalgia.
    - Esguince del ligamento lateral externo de tobillo (LLE).
    - Tendinitis aquilea.
    - Lesión funcional del nervio peroneo.
- *Rodilla y pierna:*
  - Introducción.

- Recuperación funcional de las lesiones más frecuentes de la rodilla y la pierna.
  - Periostitis vs tibial anterior vs tibial posterior.
  - Periostitis tibial.
  - Tendinitis del tibial anterior y posterior.
  - Lesión del ligamento cruzado anterior (LCA).
  - Lesión del ligamento lateral interior (LLI).
  - Dolor femoropatelar.
  - Fractura de la pierna.
- *Cadera y muslo:*
  - Introducción.
  - Recuperación funcional de las lesiones más frecuentes de la cadera y el muslo.
    - Síndrome del piramidal.
    - Síndrome de la cintilla iliotibial.
    - Distensión de los isquiotibiales o isquiocrurales.
    - Artroplastia de cadera por coxartrosis.
    - Osteopatía dinámica de pubis.

## **Tema IX. Recuperación funcional de las patologías más frecuentes del miembro superior.**

- *Muñeca y mano:*
  - Introducción.
  - Recuperación funcional de las lesiones más frecuentes de la muñeca y la mano.
    - Síndrome del túnel carpiano.
    - Síndrome del músculo pronador redondo.
    - Síndrome de compresión del canal de Guyon.
    - Síndrome de compresión del nervio cubital.
    - Fractura de escafoides.
    - Fractura de Colles.
    - Ejemplo de tratamiento y rehabilitación de las lesiones de muñeca.
    - Readaptación funcional de la mano y de la muñeca.
- *Codo y antebrazo:*
  - Introducción.
  - Recuperación funcional de las lesiones más frecuentes del codo y el antebrazo.
    - Epicondilitis o codo de tenista.
    - Epitrocleítis o codo del golfista.
    - Síndrome del canal radial/síndrome de nervio interóseo posterior.
    - Sobrecarga del codo en valgo e inestabilidad del ligamento medial.
    - Fracturas del antebrazo.
- *Hombro y brazo:*
  - Introducción.
  - Recuperación funcional de las lesiones más frecuentes del hombro y el brazo.
    - Lesión por *impingement* del manguito de los rotadores.
    - Inestabilidad e hipermovilidad glenohumeral (síndrome de impingement secundario).
    - Hombro congelado o capsulitis retráctil.
    - Síndrome del plexo braquial o del desfiladero torácico.
    - Fractura de la diáfisis humeral.
  - Ejercicios para el miembro superior.

## **Tema X. Legislación.**

## **Tema XI. Casos prácticos.**

### **Actualización en electroterapia funcional**

#### Módulo III

#### **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:**

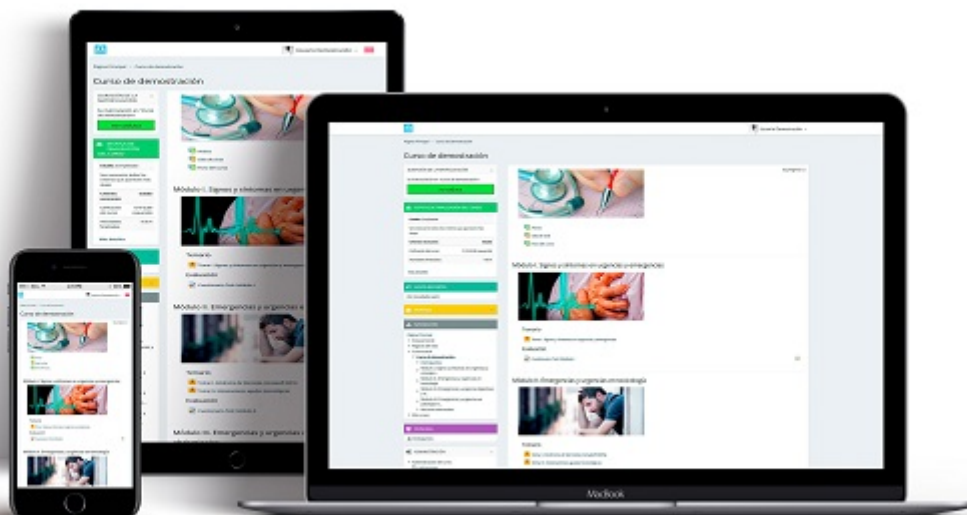
- Neuralgia del trigémino.
- Cervicalgia.
- Hombro congelado o capsulitis retráctil.
- Tendinitis del bíceps braquial.
- Epicondilitis/epitrocleititis.
- Síndrome del túnel carpiano.
- Lumbalgia.
- Ciática.
- Dolor de cadera/trocanteritis/bursitis de cadera.
- Tendinitis rotuliana.
- Esguince de tobillo.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

# 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](mailto: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**

