

| Experto en fisioterapia deportiva avanzada



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 experto y un máximo de 3 meses.

En los últimos años ha aumentado el interés por el deporte en general y de competición en particular. Cada año hay más oferta de competiciones amateurs y más récords de participación. La actividad física conlleva un cierto riesgo de lesiones que requieren un tratamiento especializado para solucionarlas de manera satisfactoria. La longevidad de los ciudadanos va acompañada de una elevada incidencia de patologías crónicas y degenerativas, y de un aumento del nivel de exigencia y expectativas de los ciudadanos con respecto a su estado de salud. El fisioterapeuta del deporte se especializa para dar solución a todas aquellas patologías generadas por la práctica deportiva tanto en el ámbito de ocio, amateur, como profesional. La especialidad en fisioterapia deportiva tiene un dilatado y creciente mercado laboral debido a la fuerte demanda de profesionales especializados por parte de instituciones deportivas y demás organismos y entidades afines.

Inscribirme



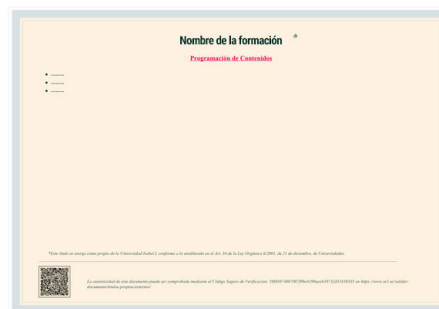
Certificación: Universidad Isabel I



Todos los alumnos que realicen un **máster, especialista, experto, certificado o diploma online** recibirán un certificado expedido por la **Universidad Isabel I**. El certificado 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 certificado



Parte trasera del certificado

Validez del certificado

Mediante el Sistema de Validación de Certificados, se podrá verificar la autenticidad del certificado 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?

- Diplomados/as o graduados/as en fisioterapia.

Objetivos

Generales

- 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

- 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



Salidas profesionales

El alumnado de este **experto en fisioterapia deportiva avanzada** se especializará en áreas avanzadas como:

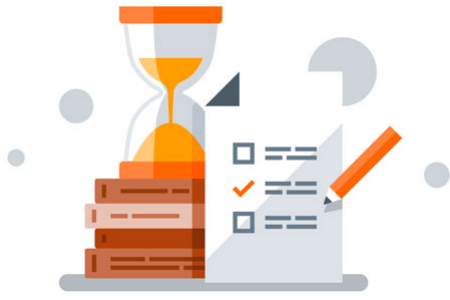
- Centros de asistencia primaria y de asistencia especializada.
- Centros de fisioterapia y rehabilitación.
- Centros de osteopatía.
- Clínicas y hospitales.
- Clubs y centros deportivos, entidades privadas y públicas, federaciones deportivas.
- Consultas privadas.
- Empresas dedicadas a la fisioterapia que quieran ampliar el ámbito de actuación hacia la lesión, en el reentrenamiento físico.
- Empresas relacionadas con la biomecánica.
- Entidades o clubs deportivos que requieran de los servicios de un readaptador deportivo.
- Favorece la contratación laboral preferente, según criterios de perfiles de la Comunidad Autónoma.
- Puntuación en baremos de demandantes de empleo del Sistema Nacional de Salud.
- Contribuye al desarrollo profesional y actualización de competencias profesionales de su categoría profesional.
- Especialización en bolsas específicas de la especialidad.
- Mejora la puntuación en la carrera profesional y curriculum.

Requisitos para la inscripción

Copia del DNI, TIE o Pasaporte.

La inscripción en este curso online / a distancia permanecerá abierta durante todo el año.

Evaluación



La evaluación estará compuesta de **100 test** de opción (A/B/C), 60 preguntas de opción (V/F) y **10 supuestos prácticos**. El alumno debe finalizar el experto y hacerlo con aprovechamiento de, al menos un 60% tanto de los tests planteados en el mismo que se realizarán a través de la plataforma virtual, online.

Contenidos

Módulo I: Actualización en detección, valoración y autotratamiento de lesiones deportivas

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 criomasaaje: Técnicas y ejemplos de aplicación.
 - Tipos de cremas.
 - Criomasaaje.
 - 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.
-

Módulo II: Actualización en electroterapia funcional

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 transverso del abdomen.
 - Ejercicios para el recto anterior y transverso 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.
-

Módulo III: 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:

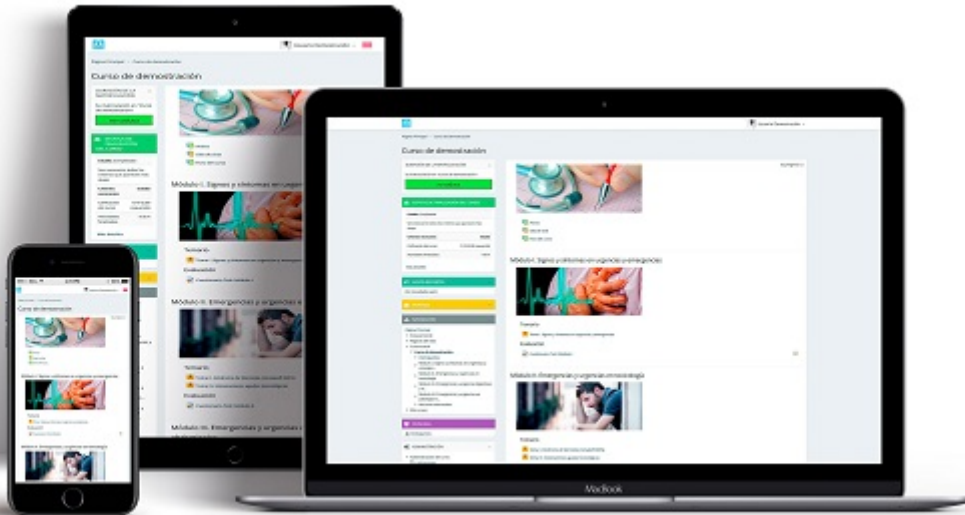
- ¿Qué es el CORE?
- Mejora del rendimiento deportivo y prevención de lesiones a través del CORE.
- Trabajo muscular de la zona abdominal y lumbar. Ejemplos y ejercicios.
 - Ejercicios clásicos.
 - Ejercicios isométricos posturales.
 - Ejercicios con fitball.

- 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

