MÁSTER

MÁSTER EXPERTO EN MASAJE DEPORTIVO

INSTITUTODYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYM031SEMI
- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



CECAP

CUM LAUDE

ESPAÑA
NOTARIO

DESTINATARIOS

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que deseen adquirir conocimientos sobre las técnicas de masaje deportivo y rehabilitación.

La rehabilitación y el masaje deportivo pretenden devolver al individuo la funcionalidad perdida a raíz de una lesión. A través de este pack de materiales didácticos, el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales necesarias para profundizar en el concepto de rehabilitación y la diversidad de técnicas relacionadas con el masaje. La rehabilitación no pretende otra cosa que la recuperación del paciente, tras la pérdida de alguna función o actividad por algún tipo de enfermedad o por un traumatismo.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H

MODALIDAD
ONLINE
*La modalidad incluye módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE

TUTORIAS
PERSONALIZADAS

IDIOMA
ESPAÑOL

DURACION
HASTA UN AÑO
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2380 €~~
VALOR ACTUAL: 595 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el " **MÁSTER EXPERTO EN MASAJE DEPORTIVO** ", de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Este curso no conduce a la obtención de una titulación oficial.*

CONTENIDO FORMATIVO

TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DE HUESOS, MÚSCULOS Y ARTICULACIONES

1. Huesos
   -Tipología
   -Estructura microscópica
   -Componentes del esqueleto
2. Músculos
   -Clasificación según su función y su acción
3. Articulaciones
   -Clasificación
   -Estructura y movimientos de las articulaciones sinoviales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

1. Sostén
2. Protección
3. Movimiento
4. Hematopoyesis
5. Reserva

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ARCOS DEL MOVIMIENTO

1. Cuello
2. Pierna
3. Muñeca
4. Hombro
5. Codo
6. Mano y dedos
7. Pie y tobillo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUENTES ENERGÉTICAS DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
2. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
3. Sistema aeróbico o sistema oxidativo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. INTRODUCCIÓN A LAS LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES UNA LESIÓN DEPORTIVA?

1. Factores de riesgo

2. Lesiones agudas y lesiones crónicas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PREVENCIÓN DE LESIONES

1. Calentamiento y enfriamiento
   -Protocolo estándar de calentamiento
   -Protocolo estándar de enfriamiento
2. Equipamiento adecuado al deporte practicado
3. Aumento progresivo de factores como la intensidad y la carga
   -Intensidad
   -Carga
4. Aplicación correcta de la técnica
5. Descanso, nutrición e hidratación
6. Dispositivos tecnológicos al servicio de la prevención de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES SEGÚN EL TEJIDO AFECTADO

1. Lesiones cutáneas
2. Lesiones musculares
3. Lesiones tendinosas
4. Lesiones ligamentosas
5. Lesiones articulares y óseas
6. Lesiones vasculares
7. Lesiones nerviosas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. PSICOLOGÍA EN LAS LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELACIÓN ENTRE LA PSICOLOGÍA Y LAS LESIONES DEPORTIVAS

1. Intervención psicológica para la prevención de lesiones
   -Estrés
   -Ansiedad
   -Falta de concentración
2. Intervención psicológica para el tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEORÍAS Y MODELOS RELACIONADOS CON LA PSICOLOGÍA EN LAS LESIONES

1. Modelo de estrés-lesión de Andersen y Williams (1988)
2. Teoría cíclica afectiva de Heil (1993)
3. Teoría de la valoración cognitiva de Brewer (1994)
4. Modelo integrado de la respuesta psicológica a la lesión deportiva de Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer y Morrey (1998)
5. Modelo global psicológico de las lesiones deportivas de Olmedilla y García Mas (2009)

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN EN PSICOLOGÍA DE LA COMPETICIÓN

1. Cuestionario SCAT
2. Cuestionario CSAI-2
3. Cuestionario CPRD

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES

PSICOLÓGICAS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. EXPLORACIÓN Y DIAGNÓSTICO DE LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA CLÍNICA Y ANAMNESIS

1. Inspección y observación
2. Palpación y movilización
3. Valoración del funcionamiento
   -Clasificación Internacional de la Funcionalidad, la Discapacidad y la Salud
   -Consenso de Múnich sobre Lesiones Musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DERIVACIÓN A UN ESPECIALISTA PARA LA VALORACIÓN DEL DAÑO

1. Pruebas funcionales específicas
2. Exploraciones complementarias
   -Radiografía
   -Ecografía
   -Resonancia magnética
   -Tomografía computarizada
   -Artroscopia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA DEL RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO PARA UN DIAGNÓSTICO PRECOZ

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. LESIONES DEPORTIVAS SEGÚN SU LOCALIZACIÓN I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LESIONES FACIALES Y DE LA CABEZA

1. Traumatismo craneoencefálico
   -Escala de Coma de Glasgow (ECG)
2. Fractura de los huesos de la nariz
3. Rotura del tímpano

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DE LA BOCA

1. Roturas dentales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES DEL HOMBRO

1. Luxación de hombro
2. Fractura de clavícula
3. Hombro del nadador
4. Tendinosis del manguito rotador

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEL BRAZO Y EL CODO

1. Tendinitis del bíceps
2. Codo del tenista
3. Bursitis de codo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. LESIONES DEPORTIVAS SEGÚN SU LOCALIZACIÓN II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LESIONES DE LAS MANOS Y LOS DEDOS

1. Esguince de dedo
2. Luxación de dedo
3. Fracturas del metacarpo
4. Dedo en martillo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DE LA MUÑECA

1. Fractura de Colles
2. Esguince de la muñeca
3. Síndrome del túnel carpiano

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES DE LA ESPALDA Y LA COLUMNA

1. Lumbalgia
2. Espondilólisis y espondilolistesis
3. Nervio cervical pinzado

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES PECTORALES Y ABDOMINALES

1. Tórax inestable
2. Hernia abdominal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DE LA CADERA

1. Bursitis del iliopsoas
2. Avulsión ósea de la cadera
3. Ingle de Gilmore

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. LESIONES DEPORTIVAS SEGÚN SU LOCALIZACIÓN III

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LESIONES DE LA RODILLA

1. Rodilla del corredor
2. Osteocondritis disecante de rodilla
3. Rótula bipartita

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DE LA PIERNA

1. Pierna del tenista
2. Desgarro del tibial posterior

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES DEL TOBILLO

1. Esguince de tobillo
2. Tendinopatía aquílea

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEL PIE

1. Fascitis plantar
   -Espolón calcáneo
2. Tendinosis del extensor de los dedos
3. Fractura por estrés del calcáneo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SITUACIONES DE URGENCIA

1. Valoración del enfermo
2. Criterios de urgencia y prioridad en la atención

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACTUACIONES DE SOPORTE VITAL BÁSICO

1. Evaluación del nivel de conciencia
2. Apertura de la vía aérea
3. Comprobación de la respiración
4. Restablecimiento de la circulación
5. Restablecimiento de la respiración
6. Reanimación cardiopulmonar

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCEDIMIENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS

1. Asfixia
2. Lipotimia
3. Infarto de miocardio
4. Epilepsia
5. Heridas
6. Hemorragias
7. Quemaduras
8. Congelaciones
9. Esguinces
10. Luxaciones
11. Fracturas
12. Traumatismos cerebrales y cervicales

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MOVILIZACIÓN Y TRANSPORTE DE PERSONAS

1. Transporte en camilla

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EVOLUCIÓN DEL PRINCIPIO RICE

1. Protocolo *PEACE & LOVE* en el tratamiento de lesiones

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. PRINCIPIOS DE TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FASES DE LAS LESIONES: TEJIDOS

1. Fase aguda
2. Fase de reparación o proliferativa
3. Fase de remodelación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FASES DE LA REHABILITACIÓN

1. Fase de protección inmediata o de reposo
2. Fase de movilidad
3. Fase de fortalecimiento
4. Fase de control neuromuscular
5. Fase de resistencia
6. Fase de retorno al deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONSIDERACIONES BÁSICAS EN FUNCIÓN DEL PACIENTE

1. Lesiones en niños y adolescentes
2. Lesiones en función de la anatomía
3. Lesiones en atletas de alto rendimiento
4. Lesiones en atletas con diversidad funcional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMBINACIÓN DE TRATAMIENTOS Y FARMACOLOGÍA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. INMOVILIZACIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES UNA INMOVILIZACIÓN?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INMOVILIZACIÓN INESTABLE

1. Vendajes
   -Técnicas de vendaje
   -*Kinesiotape* o vendaje neuromuscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INMOVILIZACIÓN SEMIESTABLE

1. Sindactilia
2. Férula

UNIDAD DIDÁCTICA 4. INMOVILIZACIÓN ESTABLE

1. Yeso
   -Aplicación y retirada del yeso
   -Cuidado y manejo del yeso

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PAUTAS GENERALES EN PACIENTES CON INMOVILIZACIONES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. MASAJES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MASAJES APLICADOS EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

1. Masajes deportivos
2. Masajes terapéuticos
3. Masajes relajantes

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS BIOMECÁNICOS EN LOS MASAJES

1. Fuerza aplicada
   -Compresión
   -Tensión
   -Flexión
   -Cizallamiento
   -Torsión

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EQUIPAMIENTO REQUERIDO

1. Camilla
2. Aceites y cremas
   -Selección de aceites esenciales
3. Otros accesorios
   -Terapia percusiva

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COLOCACIÓN DEL PACIENTE

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MANIOBRAS EN LOS MASAJES

1. Conceptos básicos sobre las fascias
   -Anatomía de la fascia: distribución y capas
2. Amasamiento
3. Sacudida
4. Vibración
5. Frotación
6. Percusión
7. Fricción

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. KINESIOLOGÍA Y KINESIOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DIFERENCIACIÓN DE CONCEPTOS: KINESIOLOGÍA Y KINESIOTERAPIA

1. Beneficios
2. Indicaciones y contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE KINESIOTERAPIA SEGÚN EL PAPEL DEL TERAPEUTA

1. Kinesioterapia pasiva
   -Movilización pasiva manual
   -Movilización pasiva mecánica
   -Movilización articular autopasiva
   -Movilización pasiva forzada
2. Kinesioterapia activa
   -Ejercicios asistidos
   -Ejercicios libres
   -Ejercicios resistidos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. KINESIOLOGÍA RESPIRATORIA EN EL DEPORTE

1. Sistema aeróbico y sistema anaeróbico
   -Prueba de capacidad de difusión pulmonar
   -Prueba de consumo máximo de oxígeno (VO2 max)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EXAMEN KINESIOTERAPÉUTICO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. REEDUCACIÓN POSTURAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL (RPG)?

1. Objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DE LA RPG

1. Estiramientos activos
2. Respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VALORACIÓN POSTURAL DEL PACIENTE

1. ¿Qué es la postura?
2. Posición anatómica
3. Planos y ejes de movimiento
   -Plano sagital – Transversal – Flexión y Extensión
   -Plano frontal – Anteroposterior – Abducción y aducción
   -Plano transversal – Vertical – Rotación
4. Términos direccionales
   -Términos de relación y comparación
   -Términos de lateralidad
5. Signos de un desajuste postural

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJEMPLOS DE EJERCICIOS DE RPG

1. Consideraciones acerca de la selección de ejercicios

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. APLICACIÓN DE FRÍO Y DE CALOR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TERMOTERAPIA

1. Efectos del calor como medio terapéutico
2. Calor húmedo vs. calor seco
3. Modalidades de aplicación
   -Bolsas calientes
   -Lámpara de calor
   -Sauna
   -Onda corta
   -Ultrasonido
4. Indicaciones y contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CRIOTERAPIA

1. Efectos del frío como medio terapéutico
2. Consideraciones generales sobre la duración de las aplicaciones

3. Métodos de aplicación
   -Bolsas de hielo
   -Baños fríos
   -Masajes con hielo
   -*Spray* de frío
4. Indicaciones y contraindicaciones

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. OTROS MÉTODOS DE TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. *BLOOD FLOW RESTRICTION* (RESTRICCIÓN DEL FLUJO SANGUÍNEO)

1. Dispositivos utilizados
2. Contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. OXIGENOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MAGNETOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ELECTROTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLASMA ENRIQUECIDO CON PLAQUETAS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA