ESCUELA INTERNACIONAL DE
DIETÉTICA
NUTRICIÓN
Y SALUD

MÁSTER EN QUIROMASAJE DEPORTIVO

NUT027
www.inensal.com



Escuela asociada a:

CUM LAUDE

CECAP

DESTINATARIOS

El **Máster en Quiromasaje Deportivo** va dirigido a todas aquellas personas que quieran especializarse en el ámbito del masaje corporal enfocado a la práctica deportiva y a la recuperación del músculo a través del masaje corporal. A lo largo de la formación, el alumno estudiará las técnicas fundamentales del Quiromasaje Deportivo y se capacitará para diseñar sesiones de masajes según la parte del cuerpo que precise recuperación. Para ello deberá estudiar la osteología y la musculatura de espalda, miembros inferiores, miembros superiores, pies, abdomen y tórax. Por otro lado, el estudiante se formará también para aplicar otras técnicas de rehabilitación o recuperación de los músculos, como la hidroterapia, la termoterapia o la crioterapia. Una vez finalizada la formación, el estudiante será capaz de aplicar la técnica y la maniobra necesaria en cada caso para la rehabilitación del deportista a través del quiromasaje.

MODALIDAD

• **ON LINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

El alumno puede solicitar **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.

DURACIÓN

La duración del curso es de 1500 horas.

IMPORTE

Importe Original: ~~760€~~

Importe Actual: 380€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la "MÁSTER EN QUIROMASAJE DEPORTIVO", de la ESCUELA INTERNACIONAL DE DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD 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 de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

**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

QUIROMASAJE DEPORTIVO

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. ANATOMÍA HUMANA I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APARATO MUSCULOESQUELÉTICO: COMPONENTES

1. Huesos
    - Tipología
2. Músculos
    - Clases de músculos
3. Articulaciones
    - Clasificación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNCIONES DEL APARATO MUSCOLOESQUELÉTICO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO MUSCULOESQUELÉTICO Y ARCOS DEL MOVIMIENTO

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

RESUMEN
AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. ANATOMÍA HUMANA II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SISTEMA CARDIOVASCULAR

1. Corazón
2. Vasos sanguíneos, arterias, venas y capilares
3. La sangre
    - Circuitos de circulación sanguínea
4. Mecanismos de regulación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. APARATO RESPIRATORIO

1. Tracto respiratorio superior
2. Tracto respiratorio inferior

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO DIGESTIVO Y EXCRETOR

1. Proceso de digestión
2. Proceso de excreción

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEJIDO CONECTIVO

1. Tipos de tejido conectivo
    - Tejido conectivo propiamente dicho
    - Tejido conectivo especializado
2. Composición celular
3. Funciones del tejido conectivo

RESUMEN
AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. FUNDAMENTOS DE FISIOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESOS CELULARES

1. División celular y crecimiento
2. Transporte a través de la membrana celular
    - Mecanismos pasivos
    - Mecanismos activos
    - Homeostasis
3. Respiración celular
4. Apoptosis o muerte celular programada

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONTROL DEL DOLOR

1. Concepto de dolor
2. Mecanismo fisiológico del dolor
3. Vías transmisoras
4. Modulación del dolor
    - Neurotransmisores
    - Neuromoduladores
5. Farmacología

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESPUESTA AL ESTRÉS

1. Eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA)
2. Respuesta de “lucha o huida” en el sistema nervioso autónomo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESPUESTA INMUNOLÓGICA

1. Aproximación a los agentes patógenos
2. Inmunidad innata y adaptativa
3. Células del sistema inmunológico

UNIDAD DIDÁCTICA 5. REGENERACIÓN Y CURACIÓN DE TEJIDOS

1. Tejido cutáneo
2. Tejido muscula

RESUMEN
AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. 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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DOLOR MUSCULAR DE APARICIÓN TARDÍA (DELAYED-ONSET MUSCLE SORENESS)

1. Fisiopatología
    - Teoría de la destrucción muscular
    - Teoría de la inflamación muscular
    - Teoría del espasmo muscular

RESUMEN
AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. NOCIONES BÁSICAS SOBRE QUIROMASAJE Y QUIROMASAJE DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y ORIGEN

1. ¿Qué es el quiromasaje deportivo?
2. Diferencias con otras prácticas
    - Quiropráctica
    - Fisioterapia
    - Osteopatía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS Y BENEFICIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. OTRAS TÉCNICAS DE MASAJE

1. Masaje sueco
2. Masaje de tejido profundo
3. Masaje tailandés
4. Shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CAMPO DE APLICACIÓN Y REGULACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONTRAINDICACIONES GENERALES

RESUMEN
AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO EN QUIROMASAJE I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA CLÍNICA Y ANAMNESIS

1. Inspección y observación
2. Palpación y movilización
    - Cadenas musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO

1. Clasificación Internacional de la Funcionalidad, la Discapacidad y la Salud
2. Test estandarizados
    - Test de Oswestry

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN POSTURAL

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

RESUMEN
AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO EN QUIROMASAJE II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRUEBAS DE MOVILIDAD Y RESISTENCIA

1. Test de Movilidad Articular Funcional (Functional Movement Screen)
2. Test dinámicos de resistencia muscular del tronco
    - Test contra el crono (timed test)
    - Test de cadencia
3. Test isométricos de fuerza/resistencia de los músculos flexores, extensores e inclinadores del tronco
    - Test Biering-Sorensen
    - Side Bridge test (SBT)
    - Plank test
4. Dinamometría isocinética

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FORMULACIÓN DE UN PLAN DE TRATAMIENTO

1. Frecuencia y duración de las sesiones
2. Ejercicios complementarios
3. Evaluación de progreso y ajustes del plan

RESUMEN
AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. QUIROMASAJE DEPORTIVO: TIPOS, PRINCIPIOS BIOMECÁNICOS Y EQUIPAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MASAJES APLICADOS EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

1. Masajes de calentamiento
2. Masajes posentrenamiento
3. Masajes de descarga

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. CONSIDERACIONES SOBRE EL QUIROMASAJE DEPORTIVO

1. Duración
2. Áreas de enfoque

RESUMEN
AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. ÉTICA PROFESIONAL EN QUIROMASAJE DEPORTIVO Y AUTOCUIDADO DEL QUIROMASAJISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELACIÓN TERAPEUTA-PACIENTE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONFIDENCIALIDAD Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NORMAS DE HIGIENE

1. La sala de masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ACTITUD DEL QUIROMASAJISTA EN LA CONSULTA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AUTOCUIDADO DEL QUIROMASAJISTA

1. Técnicas de protección corporal
    - Postura del quiromasajista
    - Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento
2. Mantenimiento de la salud mental
    - Balance trabajo-descanso
3. Nutrición y hábitos saludables
    - Dieta saludable
    - Ejercicio
    - Descanso

RESUMEN
AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. TÉCNICAS BÁSICAS DEL QUIROMASAJE DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FASCIAS

1. Anatomía de la fascia: distribución y capas
2. Terapia de Liberación Miofascial
    - Técnicas miofasciales superficiales
    - Técnicas miofasciales profundas
    - Contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COLOCACIÓN DEL PACIENTE

1. Masajes en miembros inferiores
2. Masajes en miembros superiores
3. Masajes en espalda, abdomen y tórax
4. Masajes en pies
    - Reflexología podal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MASAJES SUPERFICIALES

1. Acariciamiento o effleurage
    - Pases magnéticos
2. Presión superficial
3. Deslizamientos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MASAJES PROFUNDOS

1. Frotación
2. Fricción
3. Amasamiento
    - Amasamiento digital
    - Amasamiento digitopalmar
    - Amasamiento pulpopulgar
    - Amasamiento nudillar
4. Percusiones
    - Palmada digital y palmada plana
    - Picoteos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS AL QUIROMASAJE DEPORTIVO: 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 12. 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