ESCUELA EUROPEA DE
TERAPIAS NATURALES
Y BIENESTAR

# MÁSTER

## MÁSTER EN REHABILITACIÓN DEPORTIVA

- CERTIFICADO POR APENB - ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE NATUROPATÍA Y BIOTERAPIA -

TNB012







## METODOLOGÍA

Este **Máster en Rehabilitación Deportiva** está dirigido a profesionales, técnicos y a todas aquellas personas que estén interesadas en este ámbito profesional.

En las lesiones deportivas, la rehabilitación es parte importante del tratamiento, ya que es la ayuda que requiere el miembro o tejidos lesionados para volver a la normalidad. Como en todo proceso curativo, se requiere de un diagnóstico, el tratamiento terapéutico para tratar la lesión y la rehabilitación como punto importante para devolver la función al miembro afectado. Este máster ofrece la formación necesaria para conocer las técnicas de rehabilitación aplicables al paciente deportista y los avances técnicos en los equipos de última generación utilizados para la rehabilitación y el entrenamiento.

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 la Escuela Europea de Terapias Naturales y Bienestar. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA DE 300H

MODALIDAD ONLINE

DURACIÓN DE HASTA UN AÑO

CURSO INICIAL ONLINE

TUTORÍAS INDIVIDUALES

IDIOMA CASTELLANO



## IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
~~1580€~~ 395€

PAGO FRACCIONADO DISPONIBLE

DIFERENTES MÉTODOS DE PAGO

ENVÍO DEL DIPLOMA INCLUIDO

## RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "MÁSTER EN REHABILITACIÓN DEPORTIVA", de la ESCUELA EUROPEA DE TERAPIAS NATURALES Y BIENESTAR, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP.

**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.*



# PLAN DE ESTUDIOS

## 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