

MÁSTER EN SALUD Y DEPORTE

OBJETIVOS:

- Fomentar, promover y orientar la formación y el desempeño profesional en todos aquellos aspectos relacionados con la salud deportiva y el rendimiento deportivo.
- Formar y preparar a los profesionales en esta materia, y delimitar las competencias profesionales de la figura del readaptador físico-deportivo con relación a los demás miembros del equipo de trabajo (médicos, terapeutas, preparadores físicos, etc.).
- Buscar formas de intervención profesional que supongan una reducción de la incidencia lesional en el contexto deportivo o la disminución de la duración de la situación lesiva.
- Mejorar el nivel preventivo de los atletas de práctica eventual y continuada en nuestro medio.
- Obtener el menor número de complicaciones posible y la más rápida recuperación funcional en los atletas afectados de alguna lesión deportiva.
- Proporcionar la formación necesaria para dominar las diversas técnicas del masaje terapéutico y mostrar cómo se han de aplicar de forma correcta en función de determinadas patologías deportivas.

CONTENIDOS:

Manual 1. Lesiones deportivas

I. Lesiones en pie, pierna y rodilla.

1. Concepto de lesión deportiva, fases y prevención.
2. Pie.
3. Pierna y rodilla:

II. Lesiones en cadera y tronco.

- 4: Cadera y tronco.

III. Lesiones en hombro, codo y mano.

5. Hombro y codo.
6. Mano.
7. Lesiones del aparato locomotor debido a la práctica deportiva en niños.
8. Tratamiento ortopédico de las lesiones.

Manual 2. Curso Superior en masaje deportivo

1. El masaje de calentamiento deportivo.

2. Estiramientos miofasciales en el deporte e intervención.

3. Masaje de calentamiento.

4. Maniobras de masaje deportivo: indicaciones y contraindicaciones.
5. Preparación para el masaje.
6. Recuerdos y nociones anatómicas básicas.
7. Efectos fisiológicos del masaje.
8. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje.
9. Descripción de las maniobras de masaje deportivo.
10. Masaje deportivo de restauración y rehabilitación.
11. El masaje de intracompetición.
12. Masaje de restauración o post-competición.
13. Masaje de entrenamiento o intersemana.
14. El masaje de rehabilitación de lesiones.
15. Masaje en los deportes más frecuentes.
16. Masaje por regiones.
17. Recomendaciones en el masaje deportivo.
18. Historia del masaje. De dónde partimos.
19. Masaje deportivo. Normas y recomendaciones para la aplicación del masaje.

Manual 3. Lesiones del corredor

1. Epidemiología en las lesiones deportivas.
2. Biomecánica de la carrera.
3. Lesiones asociadas a la carrera.
4. Lesiones articulares.
5. Lesiones óseas.
6. Dolor lumbar.
7. Carrera acuática.

Manual 4. Curso Superior de rodilla

1. Actualizaciones en la exploración de rodilla. Anatomía y biomecánica de la rodilla.
2. Ecografía y resonancia magnética de partes blandas de la rodilla. Utilización práctica.
3. Exploraciones físicas en la rodilla.
4. Recuperación propioceptiva en ligamentoplastias de rodilla.
5. Las lesiones de rodilla.
6. Los reumatismos de partes blandas en rodilla. Bursitis. la tendinitis rotuliana y la exploración por enfermería.
7. La enfermedad de osgood-schlatter (apófisis por tracción de la tuberosidad tibial).
8. La enfermedad de sinding larsen-steven Johansson.
9. La enfermedad de pellegrini-stieda.
10. La enfermedad de hoffa.
11. Las lesiones del cartílago de la superficie articular.
12. Las lesiones de la sinovial.

Manual 5. Curso Superior en vendajes

1. Actualización en la intervención de fisioterapia en los vendajes funcionales de tronco y miembro superior.
2. Fisioterapia en vendajes funcionales de tronco.
3. Fisioterapia en vendajes para la fractura o fisura costal.
4. Vendaje para el desequilibrio tensión/ longitud del músculo trapecio.
5. Fisioterapia en vendajes funcionales de muslo y rodilla.
6. Fisioterapia en vendajes para la periostitis tibial.

7. Vendaje de descarga del tendón rotuliano.
8. Vendaje en lesiones del ligamento cruzado anterior.
9. Fisioterapia en el vendaje de reequilibrio de fuerzas sobre la rótula.
10. Fisioterapia en los vendajes funcionales: tobillo y pie.
11. Fisioterapia en vendajes funcionales. Aplicaciones en traumatismos deportivos de miembro superior.
12. Bases teóricas para fisioterapia del vendaje funcional.
13. Mecanismos de acción del vendaje funcional.
14. Fisioterapia en vendajes funcionales de hombro y codo.
15. Fisioterapia en los vendajes funcionales: muñeca y mano.

Manual 6. Certificación en el dolor de espalda

I. Aspectos básicos.

1. Prólogo. dr. kovacs.
2. Dolor de espalda: generalidades, aspectos socioeconómicos.
3. Anatomía de la columna vertebral.
4. Características biomecánicas de la columna vertebral.
5. Fisiopatología del dolor de espalda.
6. Exploración de la columna vertebral.

II. Patologías de la columna vertebral.

7. Patología congénita de la columna vertebral: agenesia, fusiones vertebrales...
8. Traumatismos de la columna vertebral.
9. Desviación de la columna en el plano lateral: escoliosis.
10. Desviación de la columna en el plano anteroposterior: cifosis, hiperlordosis...
11. Alteraciones del disco intervertebral.
12. Patologías degenerativas de la columna vertebral.
13. Enfermedades reumáticas de la columna vertebral.
14. Enfermedades infecciosas de la columna vertebral.
15. Tumores.

III. Aspectos terapéuticos sobre la columna vertebral.

16. Los estados psicológicos y el dolor de espalda.
17. Actividad física y deporte: repercusiones sobre la columna vertebral.
18. Medidas ortopédicas como terapéutica en el raquis doloroso.
19. Tratamiento quirúrgico de la patología vertebral.
20. Acupuntura y dolor de espalda.
21. Naturopatía y dolor de espalda.

22. Manipulaciones vertebrales.
23. Sofrología y otras técnicas de relajación: yoga...
24. Hidroterapia, crioterapia, termoterapia y balneoterapia.
25. Electroterapia y kinesoterapia.

IV. Prevención postural.

26. Prevención postural de las algias vertebrales.
27. Tratamiento rehabilitador de las algias vertebrales.
28. Medidas de higiene postural en las actividades de la vida diaria y domésticas.
29. Medidas de higiene postural durante el embarazo, lactancia y edad escolar.
30. Higiene postural en el ámbito laboral.
31. Tablas de ejercicios posturales.
32. Legislación, valoración del daño corporal, ley de prevención de riesgos laborales...