

TÉCNICAS DE FISIOTERAPIA ESTIRAMIENTOS Y MASAJE

TÉCNICAS DE FISIOTERAPIA ESTIRAMIENTOS Y MASAJE

Duración: 150 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

UNIDAD I: MASOTERAPIA 1. DEFINICIÓN 2. CONDICIONES NECESARIAS. 2.1. Valoración terapéutica previa 2.2. Cualidades del terapeuta. 2.3. Parámetros de aplicación. 2.4. Características de una sala de masaje. 2.5. Medios deslizantes 3. ERRORES A EVITAR. 4. FÍSICA DEL MASAJE. 5. CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE. 6. CLASIFICACIÓN DE LAS DIFERENTES TÉCNICAS DE MASAJE SEGÚN SUS EFECTOS. 7. EFECTOS FISIOLÓGICOS 7.1. Sistema circulatorio. 7.2. Piel. 7.3. Tejido celular subcutáneo 7.4. Músculo 7.5. Articulaciones. 7.6. Vísceras 7.7. Aparato digestivo. 7.8. Sistema nervioso 7.9. Hormonas. 7.10. Efectos psicológicos. 8. CONTRAINDICACIONES. 8.1. Absolutas. 8.2. Contraindicaciones relativas 9. MANIOBRAS DEL MASAJE CLÁSICO..... 9.1. Effeurage, acariciamiento, roce o frotación superficial 9.2. Roce profundo o frotación profunda 9.3. Fricción 9.4. Amasamientos petrissage, malasación 9.5. Presiones. 9.6. Percusiones 9.7. Vibraciones 9.8. Sacudidas 9.9. Pellizcamientos. 10. TÉCNICA DE COMPRESIÓN ISQUÉMICA. 10.1. Realización. 11. MASAJE TERAPÉUTICO 1. INTRODUCCIÓN 2. ROL DEL FISIOTERAPEUTA DEL DEPORTE.. 3. EFECTOS 4. TIPOS 4.1. Masaje de calentamiento o precompetición. 4.2. Masaje durante la competición (Descansos). 4.3. Masaje post competición 5. MASOTERAPIA FUERA DE LA COMPETICIÓN. 5.1. Características. 5.2. Masaje de calentamiento.. 5.3. Masaje durante la competición. 5.4. Masaje postcompetición 6. PUNTOS ESPECÍFICOS DE TENSIÓN EN EL DEPORTE. 6.1. Espalda 6.2. Pelvis 12. MASAJE RELAJANTe, sedante o calmante 13. MASOTERAPIA EN EL DEPORTE 14. MASAJE DE ROCE DE LA COLUMNA VERTEBRAL. 15. MASAJE DE ROCE DE DERIVACIÓN CIRCULATORIA EN LOS MIEMBROS INFERIORES. 16. MASAJE DE ROCE DE DERIVACIÓN CIRCULATORIA EN LOS MIEMBROS SUPERIORES 17. TRATAMIENTO DE LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO. 18. MASAJE EN CONTRACTURA DE TRAPECIOS UNIDAD II: MASAJE DEPORTIVO 6.3. Miembros inferiores 7. RUTINA DEL MASAJE DEPORTIVO 8. ACEITES ESENCIALES. 8.1. Precauciones de empleo. 8.2.Preparaciones 8.3. Aceites para diluir 9. LESIONES MUSCULARES 9.1.Lesiones sin afectación anatómica. 9.2. Lesiones con afectación anatómica. 9.3. Localizaciones más frecuentes de las lesiones 9.4. Tratamiento de lesiones específicas 10. LESIONES DEPORTIVAS 10.1 .Clasificación de los deportes según su incidencia lesional 10.2. Clasificación de las lesiones según el tiempo de inactividad deportiva 10.3 .Preparación y entrenamiento. 11. URGENCIAS Y ACCIDENTES EN EL DEPORTE UNIDAD III: MASAJE RELAJANTE SEDANTE O CALMANTE. 1. DEFINICIÓN. 2. TIPOS DE MASAJE RELAJANTE. 2.1.Masaje sueco. 2.2.Masaje en cara y cuero cabelludo UNIDAD IV: MASAJE TRANSVERSO PROFUNFDO 1. INTRODUCCIÓN 2. PRINCIPIOS 3. OBJETIVO 4. APLICACIÓN 5. ASPECTOS BÁSICOS 6. EFECTOS 7. POSICIÓN DEL FISIOTERAPEUTA. 8. INTERVALO ENTRE SESIONES 9. INDICACIONES 10. CONTRAINDICACIONES 11. TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS 12. TENDÓN PROXIMAL DE LOS ADUCTORES 13. ROTURA FIBRILAR MÚSCULO RECTO FEMORAL (CUADRÍCEPS) 14. EPICONDILITIS O CODO DE TENISTA. 15. TENDINITIS DEL SUPRAESPINOSO 16. TENDINITIS BÍCEPS BRAQUIAL. 17. ISQUIOTIBIALES 18. TRÍCEPS SURAL 19.

© icaformación2026

ESGUINCE DEL LIGAMENTO LATERAL EXTERNO DEL TOBILLO UNIDAD V: MASAJE DEL TEJIDO CONJUNTIVO, BGM, BINDEGEWSTERAPIA, MÉTODO DICKE 1. INTRODUCCIÓN. 2. NERVIO RAQUÍDEO 3. PRINCIPIOS DE LA TÉCNICA. 4. EFECTOS DEL BGM. 5. DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA. 6. INDICACIONES 7. CONTRAINDICACIONES 8. MÓDULO PRÁCTICO. 9. CONSTRUCCIÓN BASE 10. CASOS PRÁCTICOS 10.1 Intercostales 10.2. Cuello. 10.3. Muslo 10.4. Varices. UNIDAD VI: MASAJE PARA CICATRICES..... ... 1. DEFINICIÓN 2. FASES DEL PROCESO DE CICATRIZACIÓN 3. TIPOS DE CICATRIZACIÓN 4. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PROCESO DE CICATRIZACIÓN 5. COMPLICACIONES EN EL PROCESO DE CURACIÓN DE LAS HERIDAS 6. TRATAMIENTO DE LA CICATRIZ. 7. CICATRICES PATÓGENAS 8. MÓDULO PRÁCTICO: TRATAMIENTO DE CICATRICES. UNIDAD VII: DRENAJE LINFÁTICO MANUAL (DLM) 1. INTRODUCCIÓN 2. HISTORIA Y CONCEPTO DEL SISTEMA LINFÁTICO 2.1. Evolución del dlm. 2.2. Bases del dlm 2.3. El sistema linfático 2.4. Transporte de la linfa. 2.5. Factores intrínsecos. 2.6. Factores extrínsecos. 3. EFECTOS DEL DLM 3.1. Efecto relajante o sedante 3.2. Efecto analgésico 3.3. Efecto sobre la musculatura 3.4. Efecto drenante 3.5. Se cree que provoca EFECTOS SOBRE EL SISTEMA INMUNITARIO. 4. INDICACIONES 5. CONTRAINDICACIONES 5.1. Absolutas 5.2. Relativas 6. ESTRUCTURA DEL SISTEMA LINFÁTICO 7. ÓRGANOS LINFOIDES 8. ANATOMÍA DEL SISTEMA LINFÁTICO. 8.1. Drenaje linfático del miembro inferior 8.2. Drenaje linfático del miembro superior. 8.3. Sistema linfático del tronco 8.4. Drenaje de la mama. 8.5. Drenaje linfático de cabeza y cuello. 9. LA LINFA 10. LOS EDEMAS 10.1. Manifestaciones clínicas del linfedema 10.2. Consecuencias del linfedema 11. MÓDULO PRÁCTICO: DRENAJE LINFÁTICO MANUAL SEGÚN EL MÉTODO VODDER 11.1. Maniobras básicas 11.2. Tratamiento de las cadenas ganglionares del cuello 11.3. Tratamiento del miembro inferior 11.4. Tratamiento de la espalda 11.5. Tratamiento del miembro superior 11.6. Tratamiento de la cara. 11.7. Tratamiento de la nuca. UNIDAD VIII: REFLEXOLOGÍA. 1. INTRODUCCIÓN. 2. CÓMO FUNCIONA. 3. TÉCNICAS. 4. CAMINAR CON EL PULGAR Y CON LOS OTROS DEDOS 5. ROTACIÓN SOBRE UN PUNTO. 6. PIVOTAR SOBRE UN PUNTO.. 7. FLEXIONAR SOBRE UN PUNTO 8. PRESIÓN DE AGUJA 9. PREPARACIÓN. 10. MAPAS DE LAS MANOS. 11. LOS SISTEMAS REFLEJOS 12. ZONAS Y LADOS 13. TRABAJAR AVANZANDO. 14. ÁREA DE LA CABEZA Y DEL CUELLO 15. ABDOMEN, APARATOS DIGESTIVO Y EXCRETOR 16. CAMBIO DE DIRECCIÓN. 17. APARATOS GENITOURINARIO Y REPRODUCTOR..... 18. SISTEMA LINFÁTICO..... ..... 19. SISTEMA ENDOCRINO: LAS HORMONAS..... 20. SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO..... ..... UNIDAD IX: ESTIRAMIENTOS 1. ESTIRAMIENTOS 2. PROPIEDADES MUSCULARES 3. ESTRUCTURAS IMPLICADAS EN LOS ESTIRAMIENTOS 3.1. Tejido conjuntivo 3.2. Tipos de fibras 3.3. Tipos de tejido conjuntivo 3.4. Tendones 3.5. Ligamentos. 3.6. Fascias. 3.7. Tejido muscular 4. CONTRACCIÓN MUSCULAR: LEY DEL TODO O NADA 5. TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES. 6. LIMITACIONES DEL ALARGAMIENTO MUSCULAR 7. ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTISTA 8. EFECTOS NEGATIVOS DERIVADOS DE LA INMOVILIDAD. 9. REFLEJO MIOTÁTICO 10. ÓRGANO TENDINOSO DE GOLGI 11. INERVACIÓN RECÍPROCA 12. BIOMECÁNICA DEL ESTIRAMIENTO 13. MÚSCULO 13.1. Modelo biomecánico de Hill 13.2. Mantenimiento de la flexibilidad 13.3. Mejorar la elasticidad y extensibilidad 14. REALIZACIÓN DEL ESTIRAMIENTO 15. FACTORES 16. OBJETIVOS 17. EFECTOS 18. INDICACIONES 19. CONTRAINDICACIONES 20. TERMINOLOGÍA 21. ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS PASIVOS ASISTIDOS (REALIZADOS POR OTRA PERSONA) 21.1. Músculo psoas iliaco 21.2. Recto anterior 21.3. Isquiotibiales 21.4. Cuadrado lumbar 21.5. Aductores 21.6. Músculo piramidal 21.7. Músculos rotadores internos de la cadera 21.8. Triceps sural 21.9. Rotadores externos de hombro 21.10. Rotadores internos de hombro 21.11. Pectoral mayor 21.12. Dorsal ancho 21.13. Trapecio 21.14. Escalenos 21.15. Angular de la escápula 22. ESTIRAMIENTOS MIOFASCIALES 22.1.Lumbares (estiramiento del cuadrado lumbar) 22.2. Estiramiento musculatura espinal 22.3. Inhibición de la musculatura espinal. 22.4. Estiramiento en rotación para las cervicales 22.5. Técnica de inducción de la fascia cervical posterior 23. ESTIRAMIENTOS MUSCULARES REALIZADOS POR EL PROPIO PACIENTE: ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS ACTIVOS, PASIVOS Y POSTISOMÉTRICOS 23.1. Miembro inferior 23.2. Miembro superior 23.3. Cuello y tronco 24. ESTIRAMIENTOS PARA LA COLUMNA VERTEBRAL REALIZADOS POR EL PROPIO PACIENTE 24.1. Estiramientos para la zona lumbar 24.2. Estiramientos para la zona cervical y cuello 24.3. Estiramientos para la zona dorsal 25. ESTIRAMIENTOS POR SEGMENTOS CORPORALES 25.1. Estiramientos para los miembros inferiores 25.2. Estiramientos generales 26. ESTIRAMIENTOS CON ELECTROTERAPIA 26.1. Corrientes más utilizadas 26.2. Aplicación 27. ESTIRAMIENTOS CON FRÍO 27.1. Spray de frío 27.2. Realización del estiramiento con spray 27.3. Frotamiento con hielo 28. ESTIRAMIENTOS PARA LOS DIFERENTES DEPORTES

© icaformación2026