

Técnicas de fisioterapia. Estiramientos y masaje.

Técnicas de fisioterapia. Estiramientos y masaje.

Duración: 150 horas

Precio: 350 euros.

Modalidad: e-learning

Objetivos:

Adquirir nociones básicas sobre técnicas de estiramiento y masaje. Conocer la anatomía y fisiología del aparato locomotor, cardiorespiratorio, inmunológico y vascular. Familiarizarse con la farmacología del aparato locomotor. Estudiar en profundidad la patología traumatológica y las técnicas principales de fisioterapia

Titulación:

Certificación por la Universidad San Pablo CEU.

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.

3.Valoración terapéutica previa.

4.Cualidades del terapeuta.

5.Parámetros de aplicación.

6.Características de una sala de masaje.

7.Medios deslizantes.

8.Errores a evitar.

9.Física del masaje.

10.Clasificación de las técnicas de masaje.

© icaformación2026

11.Clasificación de las diferentes técnicas de masaje según sus efectos.

12.Efectos fisiológicos.

12.1.Sistema circulatorio.

12.2.Piel.

12.3.Tejido celular subcutáneo.

12.4.Músculo.

12.5.Articulaciones.

12.6.Vísceras.

12.7.Aparato digestivo.

12.8.Sistema nervioso.

12.9.Hormonas.

13.Efectos psicológicos.

13.1.Contraindicaciones.

13.1.1.Absolutas.

13.1.2. Relativas.

14.Maniobras del masaje clásico

14.1.Effeurage, acariciamiento, roce o frotación superficial

14.2.Roce profundo o frotación profunda

© icaformación2026

14.3.Fricción.

14.4.Amasamientos petrissage, malasación.

14.5.Presiones.

14.6.Percusiones.

14.7.Vibraciones.

14.8.Sacudidas.

14.9.Pellizcamientos.

15.Técnica de compresión isquémica.

15.1.Realización.

16.Masaje terapéutico.

17.Masaje relajante, sedante o calmante.

18.Masoterapia en el deporte.

19.Masaje de roce de la columna vertebral.

20.Masaje de roce de derivación circulatoria en los miembros inferiores.

21.Masaje de roce de derivación circulatoria en los miembros superiores.

22.Tratamiento de la articulación del hombro.

23.Masaje en contractura de trapecios.

© icaformación2026

UNIDAD II: MASAJE DEPORTIVO.

1.Introducción.

2.Rol del fisioterapeuta del deporte.

3.Efectos.

4.Tipos.

5.Masaje de calentamiento o precompetición.

6.Masaje durante la competición (descansos).

7.Masaje post competición.

8.Masoterapia fuera de la competición.

8.1.Características.

9.Masaje de calentamiento.

10.Masaje durante la competición.

11.Masaje postcompetición.

12.Puntos específicos de tensión en el deporte.

12.1.Espalda.

12.2.Pelvis.

12.3.Miembros inferiores.

13.Rutina del masaje deportivo.

14.Aceites esenciales.

© icaformación2026

14.1.Precauciones de empleo.

14.2.Preparaciones.

14.3.Aceites para diluir.

15.Lesiones musculares.

15.1.Lesiones sin afectación anatómica.

15.2.Lesiones con afectación anatómica.

16.Localizaciones más frecuentes de las lesiones.

17.Tratamiento de lesiones específicas.

18.Lesiones deportivas.

19.Clasificación de los deportes según su incidencia lesional.

20.Clasificación de las lesiones según el tiempo de inactividad deportiva.

21.Preparación y entrenamiento.

22.Urgencias y accidentes en el deporte.

UNIDAD III: MASAJE RELAJANTE SEDANTE O CALMANTE.

1.Definición.

2.Tipos de masaje relajante.

3.Masaje sueco.

© icaformación2026

4.Masaje en cara y cuero cabelludo.

UNIDAD IV: MASAJE TRANSVERSO PROFUNDO

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.

© icaformación2026

18.Tríceps sural.

19.Esguince del ligamento lateral externo del tobillo.

UNIDAD V: MASAJE DEL TEJIDO CONJUNTIVO, BGM, BINDEGEWS TERAPIA, 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.

© icaformación2026

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.

3.Evolución del DLM.

4.Bases del DLM.

5.El sistema linfático.

6.Transporte de la linfa.

7.Factores intrínsecos.

8.Factores extrínsecos.

9.Efectos del DLM.

9.1.Efecto relajante o sedante.

© icaformación2026

9.2.Efecto analgésico.

9.3.Efecto sobre la musculatura.

9.4.Efecto drenante.

9.5.Indicaciones.

9.6.Contraindicaciones.

9.6.1.Absolutas.

9.6.2.Relativas.

10.Estructura del sistema linfático.

11.Órganos linfoides.

12.Anatomía del sistema linfático.

13.Drenaje linfático del miembro inferior.

14.Drenaje linfático del miembro superior.

15.Sistema linfático del tronco.

16.Drenaje de la mama.

17.Drenaje linfático de cabeza y cuello.

18.La linfa.

19.Los edemas.

20.Manifestaciones clínicas del linfedema.

21.Consecuencias del linfedema.

© icaformación2026

22.Módulo práctico: drenaje linfático manual según el método Vodder.

23.Maniobras básicas.

24.Tratamiento de las cadenas ganglionares del cuello.

25.Tratamiento del miembro inferior.

26.Tratamiento de la espalda.

27.Tratamiento del miembro superior.

28.Tratamiento de la cara.

29.Tratamiento de la nuca.

UNIDAD VIII: REFLEXOLOGÍA.

1.Introducción.

2.Cómo funciona.

3.Técnicas.

3.1.Caminar con el pulgar y con los otros dedos.

3.2.Rotación sobre un punto.

3.3.Pivotar sobre un punto.

3.4.Flexionar sobre un punto.

3.5.Presión de aguja.

4.Preparación.

5.Mapas de las manos.

© icaformación2026

6.Los sistemas reflejos.

7.Zonas y lados.

8.Trabajar avanzando.

9.Área de la cabeza y del cuello.

10.Abdomen, aparatos digestivo y excretor.

11.Cambio de dirección.

12.Aparatos genitourinario y reproductor.

13.Sistema linfático.

14.Sistema endocrino: las hormonas.

15.Sistema musculoesquelético.

UNIDAD IX: ESTIRAMIENTOS.

1.Estiramientos.

2.Propiedades musculares.

3.Estructuras implicadas en los estiramientos.

4.Tejido conjuntivo.

5.Tipos de fibras.

6.Tipos de tejido conjuntivo.

7.Tendones.

© icaformación2026

8.Ligamentos.

9.Fascias.

10.Tejido muscular.

11.Contracción muscular: ley del todo o nada.

12.Tipos de fibras musculares.

13.Limitaciones del alargamiento muscular.

14.Entrenamiento de la flexibilidad en el deportista.

15.Efectos negativos derivados de la inmovilidad.

16.Reflejo miotático.

17.Órgano tendinoso de Golgi.

18.Inervación recíproca.

19.Biomecánica del estiramiento.

20.Músculo.

21.Modelo biomecánico de Hill.

- 21.1.Mantenimiento de la flexibilidad.
- 21.2.Mejorar la elasticidad y extensibilidad.
- 21.3.Realización del estiramiento.
- 21.4.Factores.
- 21.5.Objetivos.
- 21.6.Efectos.

© icaformación2026

21.7.Indicaciones.

21.8.Contraindicaciones.

21.9.Terminología.

22.Estiramientos estáticos pasivos asistidos (realizados por otra persona).

22.1.Músculo psoas iliaco.

22.2.Recto anterior.

22.3.Isquiotibiales.

22.4.Cuadrado lumbar.

22.5.Aductores.

22.6.Músculo piramidal.

22.7.Músculos rotadores internos de la cadera.

22.8.Tríceps sural.

22.9.Rotadores externos de hombro.

22.10.Rotadores internos de hombro.

22.11.Pectoral mayor.

22.12.Dorsal ancho.

22.13.Trapecio.

22.14.Escalenos.

22.15.Angular de la escápula.

© icaformación2026

22.16.Estiramientos miofasciales.

22.17.Lumbares (estiramiento del cuadrado lumbar).

22.18.Estiramiento musculatura espinal.

22.19.Inhibición de la musculatura espinal.

22.20.Estiramiento en rotación para las cervicales.

22.21.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.

23.4.Estiramientos para la columna vertebral.

23.5.Estiramientos para la zona lumbar.

23.6.Estiramientos para la zona cervical y cuello.

23.7.Estiramientos para la zona dorsal.

23.8.Estiramientos por segmentos corporales.

23.9.Estiramientos para los miembros inferiores.

24.Estiramientos generales.

25.Estiramientos con electroterapia.

25.1.Corrientes más utilizadas.

© icaformación2026

25.2.Aplicación.

26.Estiramientos con frío.

26.1.Spray de frío.

26.2.Realización del estiramiento con spray.

26.3.Frotamiento con hielo.

27.Estiramientos para los diferentes deportes.

© icaformación2026