

ESCUELA DE ESPALDA

ESCUELA DE ESPALDA

Duración: 40 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Dirigido a:

Fisioterapeuta. Formación bonificable.

Titulación:

Acreditación formación continua 7,3 créditos

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:

Contenidos

UNIDAD 1.- ANATOMÍA DE LA COLUMNA

Anatomía de la columna

UNIDAD 2.- BIOMECÁNICA DE LA COLUMNA

Biomecánica de la columna. Conclusiones.

UNIDAD 3.- LA APLICACIÓN CLÍNICA DE LA ANATOMÍA

Aplicación clínica de la Anatomía. Niveles Anatómicos de Las Vértebras

UNIDAD 4.- EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LA COLUMNA CERVICAL

Ejercicios de estiramiento cervical. Ejercicios isométricos cervicales.

UNIDAD 5.- BIOMECÁNICA

La Biomecánica

UNIDAD 6.- ESCUELAS DE ESPALDA

Diferentes escuelas de espalda. Escala de valoración. Cuestionario de Roland Morris. Escala analógica visual del dolor. Escala de incapacidad por dolor lumbar de Oswestry. Aspectos de la escuela de espalda.

UNIDAD 7.- EJERCICIOS DE HOMBRO

Ejercicios de hombros

© icaformación2026

UNIDAD 8.- EJERCICIOS DE KLAPP

Ejercicios de Klapp. Ejercicios de columna.

UNIDAD 9.- PROGRAMA DE EJERCICIOS CERVICALES Y DORSOLUMBARES

El tratamiento de las algias vertebrales. Postura correcta. Bipedestación. Sedestación. Cinesiterapia vertebral. Realización. Posición de partida (p.p) para todos los ejercicios.

UNIDAD 10.- PROGRAMA DE EJERCICIOS DE LA COLUMNA DORSOLUMBAR

Respiración abdomino-diafragmática. Respiración abdomino-diafragmática contrarresistencia. Flexibilización de caderas mediante giros. Flexibilización de caderas. Abdominales inferiores. Abdominales superiores. Oblicuos y transversos. Variante de oblicuos y transversos. Cuadrado lumbar simple. Cuadrado lumbar doble. Estiramiento abdominal (La esfinge). Paravertebrales. Variante de paravertebrales en decúbito supino. Glúteos. Glúteos (variante en d. Supino). Elongación vertebral (posición de rezo mahometano). Flexibilización lumbar (Gato). Flexibilización dorsal. Klapp (cuando esté indicado). Estiramientos.

UNIDAD 11.- LA ERGONOMÍA

Ergonomía. Historia. La postura Ideal para escribir en Teclados. Ergonomía del puesto y ambiente de trabajo. Patología específica. Prácticas de ergonomía. Medidas. Diseño.

Objetivos específicos

1. Adquirir los conocimientos necesarios a nivel anatómico, biomecánico y terapéutico para llevar a cabo un programa de escuela de espalda eficaz y de calidad.

2. Adquirir conocimientos a nivel pedagógico y de habilidades de comunicación para una transmisión eficaz de los mensajes a los usuarios.

3. Conocer los actuales modelos de escuelas de espalda y la evidencia científica que los respalda.

4. Conocer las recomendaciones para la prevención de la lumbalgia del COST B13 Working Group on European Guidelines for Prevention in Low Back Pai

Objetivos generales

- Dotar al alumno de las herramientas necesarias para la planificación, diseño e implementación de un programa de escuela de espalda de acuerdo con la evidencia científica actualmente disponible

© icaformación2026