



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Monitor Especialista en Recuperación Deportiva

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

La readaptación al deporte y la reincorporación a la práctica deportiva tras una lesión debe realizarse de forma paulatina, y siguiendo las indicaciones de profesionales cualificados en la materia. A través del presente curso de recuperación deportiva se ofrecen al alumnado los conocimientos adecuados para garantizar la recuperación del deportistas, ayudándole a alcanzar su máximo rendimiento en el menor tiempo posible.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. - Mecánica del movimiento
3. Fundamentos anatómicos del movimiento
4. - Planos, ejes y articulaciones
5. - Fisiología del movimiento
6. - Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. - Columna vertebral
7. - Tronco
8. - Extremidades
9. - Cartílagos
10. - Esqueleto apendicular
11. Articulaciones y movimiento
12. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
13. - Articulación de la rodilla
14. - Articulación coxo-femoral
15. - Articulación escapulo-humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición

3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. - Introducción
7. - Lesiones deportivas más frecuentes
8. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
9. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamientos de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN

1. La rehabilitación como especialidad médica
2. - Áreas de competencia clínica
3. - La práctica profesional de la medicina de rehabilitación
4. - Paradigma de la rehabilitación
5. La discapacidad
6. - Modelos y clasificación de discapacidad
7. - Discapacidad en España
8. Epidemiología de la discapacidad
9. - Indicadores de discapacidad
10. - La esperanza de vida libre de discapacidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN I

1. Infiltraciones intraarticulares y musculares
2. Terapia ocupacional
3. - Concepto
4. - Terapia ocupacional según patologías
5. Ayudas técnicas
6. - Conceptualización
7. - Características
8. - Clasificación y finalidades

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN II

1. Medios auxiliares
2. Órtesis
3. - Órtesis de tronco
4. - Órtesis de la extremidad superior
5. - Órtesis de la extremidad inferior
6. Prótesis
7. - Prótesis de la extremidad superior
8. - Prótesis de la extremidad inferior
9. Cuidado mediante silla de ruedas
10. Iniciación a la autonomía
11. Vendajes
12. - Vendajes de heridas
13. - Vendajes contentivos ligeros
14. - Vendajes contentivos circulares
15. - Vendajes adhesivos
16. - Vendajes de fijación
17. - Vendajes de yeso y plástico

UNIDAD DIDÁCTICA 8. REHABILITACIÓN DE LESIONES MUSCULARES Y ARTICULARES

1. Lesiones de ligamentos
2. - Tratamientos de las lesiones de ligamentos
3. Lesiones tendinosas
4. - Tratamiento de lesiones tendinosas
5. Lesiones musculares
6. - Tratamientos para lesiones musculares
7. Lesiones óseas
8. - Principales lesiones óseas
9. - Tratamiento de lesiones óseas

UNIDAD DIDÁCTICA 9. HIDROLOGÍA MÉDICA Y TERAPIAS NATURALES COMPLEMENTARIAS

1. La hidrología médica en la actualidad
2. Antecedentes históricos
3. Termoterapia
4. - Efectos fisiológicos del calor
5. - Técnicas de termoterapia
6. Crioterapia
7. - Efectos fisiológicos
8. Hidroterapia
9. - Técnicas de hidroterapia
10. Crenoterapia. Balnearios
11. - Composición de las aguas minero-medicinales
12. Aplicación en patologías determinadas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. VENDAJE FUNCIONAL Y DISTINTAS APLICACIONES DEPORTIVAS

1. Concepto de vendaje funcional y tipos
2. Materiales
3. Propiedades del vendaje funcional
4. Indicaciones y contraindicaciones
5. Técnica
6. Aplicaciones prácticas en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS BÁSICAS EN MASAJE DEPORTIVO

1. El masaje
2. Efectos del quiromasaje
3. Contraindicaciones del quiromasaje
4. Técnicas básicas en quiromasaje deportivo
5. - Técnicas activas

6. - Técnicas pasivas
7. Otras técnicas
8. - Técnicas de movilización
9. - Educación de la marcha



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es