

**Máster en Entrenamiento Físico y Recuperación de Lesiones en Fútbol +  
Titulación universitaria**



# ÍNDICE

**1** | Somos Educa Business School

**2** | Rankings

**3** | Alianzas y acreditaciones

**4** | By EDUCA EDTECH Group

**5** | Metodología LXP

**6** | Razones por las que elegir Educa Business School

**7** | Programa Formativo

**8** | Temario

**9** | Contacto

## SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**EDUCA Business School** es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

**18**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

## RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**Educa Business School** se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



FONDO  
SOCIAL  
EUROPEO



## BY EDUCA EDTECH

---

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



### ONLINE EDUCATION

---



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

### 1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



### 2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



### 3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

## 4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



## 5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

## 6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



## Máster en Entrenamiento Físico y Recuperación de Lesiones en Fútbol + Titulación universitaria



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
8 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Entrenamiento Físico y Recuperación de Lesiones en Fútbol con 1500 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional - Título Propio de Rehabilitación Deportiva expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes) con 200 horas



**EDUCA BUSINESS SCHOOL**

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expide el presente título propio

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXXXXX-XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a  
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica  
NOMBRE DE AREA MANAGER



Con el Votado Colegiado, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNED (Plan Propio de Grado)

## Descripción

El Máster en Entrenamiento Físico y Recuperación de Lesiones en Fútbol te ofrece una formación integral en un sector en pleno auge. El fútbol es un deporte que requiere de una preparación física óptima y una recuperación eficaz tras las lesiones, lo que ha generado una alta demanda de profesionales capacitados en estas áreas. Este máster online te permitirá adquirir habilidades esenciales, como el conocimiento de la anatomía y fisiología implicadas en la actividad física, la prevención y tratamiento de lesiones deportivas, y la planificación de entrenamientos adaptados a las necesidades individuales. Además, profundizarás en técnicas de rehabilitación y masajes deportivos, fundamentales para la recuperación de los jugadores. La modalidad online te brinda la flexibilidad necesaria para compaginar tu formación con otras actividades, permitiéndote acceder a un mercado laboral en expansión y mejorar tus perspectivas profesionales en el ámbito del deporte.

## Objetivos

'- Analizar la evolución histórica y usos del deporte en el contexto actual. - Identificar la anatomía y fisiología clave en el rendimiento físico. - Evaluar cualidades físicas básicas y psicomotrices para el desarrollo atlético. - Diseñar sesiones de entrenamiento con técnica y táctica avanzadas. - Aplicar normas de seguridad e higiene en instalaciones deportivas. - Implementar estrategias de prevención y tratamiento de lesiones. - Desarrollar habilidades en masaje y rehabilitación deportiva avanzada.

## Para qué te prepara

---

El Máster en Entrenamiento Físico y Recuperación de Lesiones en Fútbol está dirigido a entrenadores, fisioterapeutas y profesionales del deporte que deseen profundizar en áreas como la fisiología del ejercicio, prevención de lesiones y técnicas avanzadas de rehabilitación. Es ideal para aquellos interesados en optimizar el rendimiento físico y la recuperación deportiva en el ámbito futbolístico.

## A quién va dirigido

---

Al completar el Máster en Entrenamiento Físico y Recuperación de Lesiones en Fútbol, estarás capacitado para desarrollar programas de entrenamiento personalizados, optimizando el rendimiento físico y mental de los jugadores. Aprenderás técnicas avanzadas en prevención y rehabilitación de lesiones, dominando el uso de masajes deportivos y terapias complementarias. Además, serás capaz de aplicar estrategias nutricionales y psicológicas para mejorar el bienestar integral de los deportistas.

## Salidas laborales

---

'- Preparador físico especializado en fútbol - Rehabilitador de lesiones deportivas en equipos profesionales - Asesor en fisiología y nutrición deportiva - Técnico en prevención y tratamiento de lesiones - Masajista deportivo especializado - Consultor en planificación de entrenamientos - Entrenador personal para futbolistas - Coordinador de programas de recuperación deportiva

## TEMARIO

---

### PARTE 1. ENTRENADOR DEPORTIVO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
2. El sistema muscular
3. Articulaciones y movimiento
4. Los tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. Fisiología cardio-circulatoria
3. Fisiología respiratoria
4. El sistema nervioso

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. El esquema corporal
2. El proceso de lateralización
3. Coordinación
4. Equilibrio
5. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
6. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1. El entrenamiento y sus tipos
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
3. Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
6. Iniciación deportiva
7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva
8. Juegos de iniciación para deportes de equipo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
2. Natación
3. Bádminton
4. Judo
5. Tenis
6. Gimnasia rítmica
7. Gimnasia artística
8. Aerobic
9. Voleibol
10. Baloncesto
11. Fútbol
12. Balonmano

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

1. Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2. Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3. La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesiones durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamientos
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. Crisis convulsivas
6. Hemorragias
7. Heridas
8. Las fracturas y luxaciones

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

1. Ética profesional
2. Claves para el éxito

## PARTE 2. MONITOR DEPORTIVO EN FÚTBOL

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
  1. - Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
  1. - Planos, ejes y articulaciones
  2. - Fisiología del movimiento
  3. - 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
  1. - Columna vertebral
  2. - Tronco
  3. - Extremidades
  4. - Cartílagos
  5. - Esqueleto apendicular
6. Articulaciones y movimiento
  1. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  2. - Articulación de la rodilla
  3. - Articulación coxo-femoral
  4. - Articulación escapulo humeral

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular

4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
  1. - Clasificación
  2. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
  3. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
  4. - Fases del ejercicio
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
  1. - Adaptaciones metabólicas
  2. - Adaptaciones circulatorias
  3. - Adaptaciones cardíacas
  4. - Adaptaciones respiratorias
  5. - Adaptaciones de la sangre
  6. - Adaptaciones del medio interno
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
  1. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
  2. - La fatiga

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
  1. - Hidratos de carbono
  2. - Grasas
  3. - Proteínas
  4. - Agua y electrolitos
  5. - Micronutrientes

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas

5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
  1. - Características del entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
6. Planificación del entrenamiento psicológico
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍAS DE LA ENSEÑANZA Y DEL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL

1. La labor de enseñanza. ¿Qué y cómo debemos enseñar?
2. Fases en el proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol
3. Pautas metodológicas en el proceso de iniciación
4. El juego: características
5. La figura del monitor deportivo en fútbol
6. Construcción del juego
  1. - Relación con el balón
  2. - Presencia del adversario
  3. - El juego entre once: juego completo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAS DE JUEGO

1. Introducción: normativa
2. Reglamento (FIFA) y características fundamentales
  1. - El terreno de juego
  2. - El balón
  3. - El número de jugadores
  4. - El equipamiento de los jugadores
  5. - El árbitro
  6. - La duración del partido
  7. - El gol marcado
  8. - El fuera de juego
  9. - Tiros libres
  10. - El penalti
  11. - El saque de banda
  12. - El saque de esquina
3. Interpretación de las reglas del juego

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

1. La técnica
2. Técnica individual

1. - El control
2. - Habilidad
3. - La conducción
4. - La cobertura
5. - Golpeo con el pie
6. - Golpeo con la cabeza
7. - La finta
8. - El regate
9. - El tiro
3. Técnica colectiva
  1. - El pase
  2. - El relevo técnico
  3. - Acciones combinativas
4. Técnica del portero
  1. - Técnica individual
  2. - Técnica colectiva

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
  1. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
  2. - La respiración
  3. - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
  1. - Ahogamiento
  2. - Las pérdidas de consciencia
  3. - Las crisis cardíacas
  4. - Hemorragias
  5. - Las heridas
  6. - Las fracturas y luxaciones
  7. - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
  1. - Ventilación manual
  2. - Masaje cardíaco externo

## PARTE 3. TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LESIONES DEPORTIVAS: CONCEPTO Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Causas de las lesiones deportivas
3. Fases de la lesión deportiva
4. Factores que influyen en la lesión y curación
5. Prevención de la lesión deportiva
6. Reconocimiento médico previo
7. Psicología de la lesión deportiva
8. Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEL MIEMBRO INFERIOR

1. Osteología del miembro inferior
  1. - Huesos
  2. - Articulaciones
  3. - Estructuras subcutáneas
2. Musculatura del miembro inferior
  1. - Músculos del muslo
  2. - Músculos de la pierna
  3. - Músculos del pie
3. Lesiones de la pierna y el muslo
  1. - Fractura de tibia y peroné
  2. - Fractura de estrés
  3. - Rotura del gemelo
  4. - Rotura del tendón de Aquiles
  5. - Tendinitis aquilea
  6. - Bursitis aquilea
4. Lesiones de la rodilla
  1. - Esguince de rodilla
  2. - Lesiones de menisco
  3. - Rodilla inestable
  4. - Luxación de rótula
  5. - Lesión del cartílago de la rodilla
  6. - Bursitis
  7. - Rodilla del saltador y del corredor
5. Lesiones del tobillo
  1. - Fractura de los huesos del tobillo
  2. - Fracturas por sobrecarga o estrés
  3. - Esguince de tobillo
  4. - Tobillo inestable (esguince de repetición)
  5. - Tobillo de futbolista
6. Lesiones del pie
  1. - Talalgia
  2. - Fascitis plantar
  3. - Fractura del calcáneo
  4. - Pie plano

5. - Pie cavo
6. - Metatarsalgia
7. - Hallux valgus
8. - Fractura de los dedos de los pies
9. - Uña negra
10. - Uña encarnada
11. - Tiña podal. Pie de atleta

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES EN EL TRONCO

1. Revisión anatómica
  1. - Tórax
  2. - Abdomen
  3. - Espalda
2. Lesiones torácicas y abdominales
  1. - Contusión torácica
  2. - Fracturas costales
  3. - Tórax inestable
  4. - Esguince de los músculos abdominales
  5. - Distensión muscular
  6. - Traumatismos de genitales externos masculinos
  7. - Hernia deportiva
  8. - Lesiones de los nervios periféricos
3. Lesiones cadera
  1. - Rotura de los músculos aductores
  2. - Bursitis de la cadera
  3. - Fractura de pelvis
  4. - Osteítis del pubis, pubalgia o tendinitis de los aductores
  5. - Luxación de cadera
  6. - Distensión inguinal
  7. - Hematoma pélvico
4. Lesiones de la espalda
  1. - Cifosis. Hipercifosis
  2. - Lordosis. Hiperlordosis
  3. - Desviaciones laterales de la columna vertebral (escoliosis)
  4. - Dolor de cuello. Cervicalgia
  5. - Fracturas vertebrales
  6. - Hernia de disco
  7. - Espondilolistesis y espondilólisis
  8. - Dolor de espalda
  9. - Patología de la espalda del nadador
  10. - Fractura de estrés (fractura por fatiga del sacro)
  11. - Distensión, esguince y desgarró lumbar

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEL MIEMBRO SUPERIOR

1. Revisión anatómica
  1. - Osteología del miembro superior
  2. - Musculatura del miembro superior

2. Lesiones del hombro
  1. - Tendinopatía del supraespinoso
  2. - Esguince en la zona del hombro
  3. - Contractura de trapecios
  4. - Fractura de clavícula
  5. - Fractura de omoplato
  6. - Hombro del nadador
  7. - Hombro congelado
  8. - Luxación de hombro
  9. - Lesiones de la articulación acromioclavicular
  10. - Artrosis de la articulación glenohumeral
  11. - Lesiones de la articulación esternoclavicular
3. Lesiones de la extremidad superior
  1. - Miositis Osificante Traumática (MOT)
  2. - Lesiones del tríceps
  3. - Fracturas del brazo y codo
  4. - Tendinitis del bíceps
  5. - Lesiones del codo
  6. - Esguince y luxación de codo
  7. - Contusiones
  8. - Hematoma en el bíceps
4. Lesiones de la muñeca y la mano
  1. - Fractura de Colles
  2. - Esguince y luxación de muñeca
  3. - Síndrome del túnel carpiano
  4. - Fractura de Bennett
  5. - Pulgar del guardabosques o del esquiador
  6. - Dedo en martillo
  7. - Dedo de jersey
  8. - Luxaciones de los dedos
  9. - Fractura de las falanges
  10. - Ampollas y callosidades
  11. - Tendinitis de Quervain

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DE LA PIEL EN EL DEPORTE

1. Revisión anatómica
  1. - Estructura de la piel
  2. - Funciones de la piel
2. Lesiones en la piel por la práctica deportiva
  1. - Lesiones por trauma
  2. - Lesiones por infecciones
  3. - Lesiones ambientales
  4. - Lesiones por alergia de contacto
  5. - Agravamiento de otras lesiones cutáneas previas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS LESIONES

1. Síncope y muerte súbita en el deportista

2. Epistaxis
3. Anemia en el deportista
4. Menarquia, dismenorrea y deporte
5. Traumatismo craneoencefálico
6. Lesiones en párpados y anejos
7. Erosiones corneales
8. Lesiones de la boca

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN

1. Infiltraciones intraarticulares y musculares
2. Terapia ocupacional
  1. - Concepto
  2. - Terapia ocupacional según patologías

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. REHABILITACIÓN DE LESIONES MUSCULARES Y ARTICULARES

1. Lesiones de ligamentos
  1. - Tratamientos de las lesiones de ligamentos
2. Lesiones tendinosas
  1. - Tratamiento de lesiones tendinosas
3. Lesiones musculares
  1. - Tratamientos para lesiones musculares
4. Lesiones óseas
  1. - Principales lesiones óseas
  2. - Tratamiento de lesiones óseas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. TRATAMIENTO ORTOPÉDICO Y PROTÉSICO DE LAS LESIONES

1. Ayudas técnicas
  1. - Conceptualización
  2. - Características
  3. - Clasificación y finalidades
2. Medios auxiliares
3. Órtesis
  1. - Órtesis del miembro superior

2. - Órtesis del tronco
3. - Órtesis del miembro inferior
4. Prótesis
  1. - Prótesis de la extremidad superior
  2. - Prótesis de la extremidad inferior
5. Iniciación a la autonomía

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIDROLOGÍA MÉDICA Y TERAPIAS NATURALES COMPLEMENTARIAS

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. TECNOLOGÍA SANITARIA

1. Laserterapia
2. Electroterapia
  1. - Tipos de corrientes
  2. - Contraindicaciones
3. Ultrasonido
4. Magnetoterapia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 13. 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 14. TÉCNICAS BÁSICAS EN MASAJE DEPORTIVO

1. El masaje
2. Efectos del quiromasaje
3. Contraindicaciones del quiromasaje
4. Técnicas básicas en Quiromasaje Deportivo
  1. - Técnicas activas
  2. - Técnicas pasivas
5. Otras técnicas

1. - Técnicas de movilización
2. - Educación de la marcha

## UNIDAD DIDÁCTICA 15. TRATAMIENTOS NOVEDOSOS EN REHABILITACIÓN Y RECUPERACIÓN DEPORTIVA

1. Tratamientos ecoguiados
  1. - La electrolisis percutánea
  2. - El tratamiento con ondas de choque
2. Tratamientos mecánicos
  1. - Sistemas de suspensión (RedCord)
  2. - Rodillos de masaje o Foam Roller
  3. - Masaje mecánico o presoterapia (NormaTec)
3. Terapia por resonancia magnética
  1. - Resonancia magnética nuclear (RMN)
  2. - Resonancia Magnética Nuclear Terapéutica (MBST)
4. Oxigenoterapia hiperbárica
  1. - Oxigenoterapia
  2. - Oxigenoterapia normobárica
  3. - Oxigenación hiperbárica
  4. - Beneficios de la oxigenación hiperbárica

## PARTE 4. REHABILITACIÓN DEPORTIVA

### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL MASAJE DEPORTIVO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EXPLORACIÓN Y TÉCNICAS BÁSICAS

1. La exploración
2. Técnicas básicas en masaje deportivo
3. Otras técnicas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. TERAPIA MASAJÍSTICA Y DE ZONAS REFLEJAS

1. Fundamentos de la terapia masajística
2. Tipos de masaje

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIDROTERAPIA, TERMOTERAPIA Y CRIOTERAPIA

1. Hidroterapia
2. Termoterapia
3. Crioterapia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. MOVILIZACIONES

1. Movimiento
2. La parada
3. Movimiento y parada

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. TECNOLOGÍA SANITARIA

1. Laserterapia
2. Electroterapia
3. Ultrasonido
4. Magnetoterapia

## MÓDULO 2. TÉCNICAS DE MASAJE DEPORTIVO: APLICACIÓN PRÁCTICA

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. MANIOBRAS BÁSICAS DEL MASAJE DEPORTIVO

1. Parámetros generales
2. Pases sedantes
3. Amasamientos
4. Percusiones
5. Pellizqueos
6. Vibraciones
7. Otras maniobras

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: ESPALDA

1. Osteología de la espalda
2. Musculatura de la espalda
3. Aplicación práctica del masaje deportivo

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: MIEMBROS INFERIORES

1. Osteología del miembro inferior
2. Musculatura del miembro inferior
3. Aplicación práctica del masaje deportivo

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: MIEMBROS SUPERIORES

1. Osteología del miembro superior
2. Musculatura del miembro superior
3. Aplicación práctica del masaje deportivo

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: EL PIE

1. Osteología del pie
2. Musculatura del pie
3. Reflexología podal
4. Aplicación práctica del masaje deportivo

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: ABDOMEN

1. Osteología del abdomen
2. Aplicación práctica del masaje deportivo

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: TÓRAX

1. Osteología del tórax

2. Musculatura del tórax
3. Aplicación práctica del masaje deportivo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 13. RECEPCIÓN, COMUNICACIÓN Y ATENCIÓN AL CLIENTE

1. Atención al cliente
2. Tipos de clientes
3. Tipos de visitas que puede hacer el cliente al centro
4. Necesidades del cliente

#### MÓDULO 3. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN DEPORTIVA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 14. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN

1. La rehabilitación como especialidad médica
2. La discapacidad
3. Epidemiología de la discapacidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 15. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN I

1. Infiltraciones intraarticulares y musculares
2. Terapia ocupacional
3. Ayudas técnicas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 16. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN II

1. Medios auxiliares
2. Ortesis
3. Prótesis
4. Cuidado mediante silla de ruedas
5. Iniciación a la autonomía
6. Vendajes

#### UNIDAD DIDÁCTICA 17. PRINCIPALES PATOLOGÍAS SUSCEPTIBLES DE REHABILITACIÓN (I)

1. Artritis
2. Mano reumática
3. Conservación de la artrosis
4. Osteoporosis
5. Fracturas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 18. PRINCIPALES PATOLOGÍAS SUSCEPTIBLES DE REHABILITACIÓN (II)

1. Fibromialgia
2. Dolor cervical
3. Dolor lumbar
4. Dolores en hombros, codos, muñecas, manos, rodillas, tobillos y pies

#### UNIDAD DIDÁCTICA 19. REHABILITACIÓN DE LESIONES MUSCULARES Y ARTICULARES

1. Lesiones de ligamentos
2. Tratamientos para lesiones de ligamentos
3. Lesiones tendinosas
4. Lesiones musculares
5. Tratamientos para lesiones musculares
6. Lesiones óseas
7. Tratamiento de lesiones óseas

## PARTE 5. MASAJE DEPORTIVO

### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL MASAJE DEPORTIVO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL MASAJE DEPORTIVO

1. Concepto de masaje
2. Origen y evolución del masaje a lo largo de la historia
  1. - Origen
  2. - Evolución
3. Importancia del masaje deportivo
  1. - Claves para el masaje deportivo
  2. - Beneficios del masaje deportivo
4. Efectos generales del masaje
  1. - Efectos del masaje sobre el rendimiento del deportista
  2. - Efectos del masaje sobre la recuperación del deportista
  3. - Efectos del masaje en la prevención de lesiones deportivas
5. Indicaciones generales del masaje
6. Contraindicaciones del masaje deportivo
  1. - Inflamación aguda
  2. - Infección
  3. - Enfermedades de la piel
  4. - Hemorragias
  5. - Heridas
  6. - Úlceras
  7. - Quemaduras
  8. - Embarazo
  9. - Fracturas y fisuras

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DEL MASAJE

1. Tipos de masajes
  1. - Masaje terapéutico
  2. - Masaje higiénico
  3. - Masaje deportivo
2. Tipos de masajes deportivos
  1. - Masaje de entrenamiento
  2. - Masaje de preparación o pre competición
  3. - Masaje de recuperación o post competición
3. Masaje clásico
4. Drenaje linfático manual

1. - Técnicas básicas en el drenaje linfático
5. Reflexoterapia podal en el deportista
  1. - Beneficios de la reflexiología podal
  2. - Contraindicaciones de la reflexiología podal
6. Masaje de acupuntura
7. Masaje ruso
8. Shiatsu. Masaje japonés
  1. - Beneficios del tratamiento con shiatsu
9. Aplicación práctica del masaje a diferentes modalidades deportivas
10. Automasaje en el deportista

## MÓDULO 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA. IMPORTANCIA DE SU CONOCIMIENTO EN EL MASAJE DEPORTIVO

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MASAJE DEPORTIVO

1. Concepto de fisioterapia
2. El fisioterapeuta
3. El proceso fisioterapéutico
4. Fisiología del masaje
5. Influencia fisiológica del masaje sobre el organismo
  1. - La influencia del masaje en el sistema nervioso
  2. - La influencia del masaje en la piel
  3. - La influencia del masaje en el sistema vascular
  4. - La influencia del masaje en las articulaciones y ligamentos
  5. - La influencia del masaje en el sistema muscular

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. Introducción al sistema muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
  1. - Según el tipo de fibra
  2. - Según la ubicación
  3. - Según la función
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
  1. - Huesos largos
  2. - Huesos cortos
  3. - Huesos planos
  4. - Huesos irregulares
2. Fisiología
3. División del esqueleto

4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
  1. - Columna vertebral
  2. - Tronco
  3. - Extremidades
  4. - Cartílagos
  5. - Esqueleto apendicular

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. MAPA CONCEPTUAL
4. Articulaciones y movimiento
  1. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  2. - Articulación de la rodilla
  3. - Articulación coxo-femoral
  4. - Articulación escapulo humeral
5. Desarrollo de la flexibilidad. Concepto y características
  1. - Tipos de flexibilidad
6. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad
  1. - Sistemas dinámicos
  2. - Sistemas estáticos
7. Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)
8. Componentes y factores de la flexibilidad
9. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros inferiores MMII
  1. - Estiramiento de aductores de pie y sentado
  2. - Estiramiento de tibial anterior de rodillas y de cuchillas
  3. - Estiramiento para solea y pies
  4. - Estiramiento de psoas
  5. - Estiramiento de cuádriceps
  6. - Estiramiento del piramidal
10. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros superiores MMSS
  1. - Estiramiento de antebrazos
  2. - Estiramiento de tríceps
  3. - Estiramiento de bíceps
11. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento del tronco (abdominales)
  1. - Estiramiento de abdominales el tronco en extensión
  2. - Estiramiento de abdominales oblicuos de pie
  3. - Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza
  4. - Estiramiento de abdominales oblicuos y espalda
  5. - Estiramiento de abdominales tumbado sobre una pelota de Pilates
12. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento de la espalda (dorsales, espalda media y lumbares)
  1. - Estiramiento de la musculatura espinal
  2. - Estiramiento vertebral dorsal y lumbar
  3. - Estiramiento paravertebrales y dorsales
13. Estiramientos miofasciales en el deporte
  1. - Técnicas y estrategias a considerar en estiramientos miofasciales

## MÓDULO 3. PREPARACIÓN DE UNA SESIÓN DE MASAJE DEPORTIVO

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. SESIÓN DE MASAJE DEPORTIVO

1. Medidas de higiene y desinfección aplicadas en la práctica del masaje deportivo
2. Condiciones ambientales de la consulta
  1. - Condiciones generales: música, aroma, iluminación, mobiliario y equipo
  2. - Musicoterapia
  3. - Cromoterapia
3. Preparación del profesional
  1. - Imagen
  2. - Higiene: cuerpo, cabello, manos
  3. - Cuidado de las manos
  4. - Vestuario
  5. - Accesorios
4. Ergonomía
  1. - Posiciones anatómicas adecuadas para el masaje
5. El cuidado de las manos del profesional
  1. - Aspecto e higiene
  2. - Estiramientos y ejercicios de manos
6. Acomodación del cliente
  1. - Higiene del deportista/paciente
7. Estudio de las necesidades del cliente

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. UTILIZACIÓN DE ACEITES, CREMAS, UNGÜENTOS Y OTROS PRODUCTOS PARA EL MASAJE DEPORTIVO

1. Aceites de masaje empleados en el ámbito deportivo
  1. - Composición de los aceites esenciales
  2. - Efectos de los aceites esenciales
  3. - Principales aceites esenciales y propiedades
2. Cremas
  1. - Cremas empleadas en el masaje deportivo
3. Ungüentos
4. Arcilla
  1. - Clases y características de las arcillas
5. Peloides
  1. - Características de los peloides
  2. - Uso de los peloides
6. Algas
  1. - Clasificación de las algas
  2. - Características de las algas
  3. - Los efectos de las algas
  4. - Uso de las algas

## MÓDULO 4. TÉCNICAS DEL MASAJE DEPORTIVO: APLICACIÓN PRÁCTICA

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. MANIOBRAS BÁSICAS DEL MASAJE DEPORTIVO

1. Parámetros generales
2. Pases sedantes
3. Amasamientos
4. Percusiones
5. Pellizqueos
6. Vibraciones
7. Otras maniobras
  1. - Roces digitales
  2. - Movilizaciones
  3. - Afloraciones o frotaciones
  4. - Fricciones o remociones
  5. - Presiones
8. Utilización de equipos en el masaje
  1. - Vibradores
  2. - Presoterapia
  3. - Vacunterapia
  4. - Otros equipos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. EMPLEO DE TÉCNICAS Y TRATAMIENTOS: HIDROTERAPIA, TERMOTERAPIA Y CRIOTERAPIA

1. Hidroterapia
  1. - Indicaciones y contraindicaciones de la hidroterapia
  2. - Técnicas de hidroterapia
2. Termoterapia
  1. - Efectos fisiológicos del calor
  2. - Indicaciones y contraindicaciones
  3. - Técnicas de termoterapia
3. Crioterapia
  1. - Efectos fisiológicos
  2. - Indicaciones y contraindicaciones
  3. - Formas de aplicación
  4. - El masaje con hielo o criomasaje

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN EL PIE

1. Composición del pie
  1. - Tarso
  2. - Metatarso
  3. - Falanges
2. Musculatura del pie
3. Reflexología podal
  1. - Manipulaciones preparatorias y recuperatorias del pie
  2. - Puntos y zonas reflejas
4. Aplicación práctica del masaje deportivo en el pie

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN LOS MIEMBROS INFERIORES

1. Miembros inferiores del cuerpo humano

1. - Huesos
2. - Articulaciones
3. - Estructuras subcutáneas
2. Musculatura del miembro inferior
  1. - Músculos del muslo
  2. - Músculos de la pierna
3. Aplicación práctica del masaje deportivo en los miembros inferiores
  1. - Tipos de masaje de piernas
  2. - Pasos generales para la aplicación de un masaje de piernas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN LOS MIEMBROS SUPERIORES

1. Miembros superiores del cuerpo humano
  1. - Huesos
  2. - Articulaciones
  3. - Estructura subcutánea del brazo
2. Musculatura del miembro superior
  1. - Hombro
  2. - Zona superior del brazo
  3. - Antebrazo
  4. - Nervios del brazo
3. Aplicación práctica del masaje deportivo en los miembros superiores
  1. - Pasos generales para la aplicación de un masaje de brazos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 14. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN EL ABDOMEN

1. El abdomen
  1. - Anatomía superficial
  2. - Músculos abdominales
  3. - Disposición general de los órganos abdominales
2. Aplicación práctica del masaje deportivo de abdomen

#### UNIDAD DIDÁCTICA 15. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN LA ESPALDA

1. La espalda
2. Musculatura de la espalda
  1. - Músculos superficiales
  2. - Músculos profundos
3. Aplicación práctica del masaje deportivo en la espalda
  1. - Pasos generales para la aplicación de un masaje en la espalda

#### UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN LA COLUMNA VERTEBRAL: MANIPULACIONES VERTEBRALES

1. La columna cervical: anatomía, biomecánica y manipulaciones
  1. - Anatomía de la columna cervical
  2. - Biomecánica de la columna cervical
  3. - Maniobra manipulativa en latero-flexión izquierda del raquis cervical
  4. - Maniobra manipulativa del raquis cervical en rotación

5. - Movilizaciones en flexión, flexión lateral y lateralización
6. - Maniobra de presa reforzada
2. La columna dorsal y tórax: anatomía, biomecánica y manipulaciones
  1. - Anatomía de la columna dorsal y tórax
  2. - Biomecánica de columna dorsal y tórax
  3. - Manipulación sobre el raquis dorsal alto
  4. - Manipulación sobre el raquis dorsal medio en flexión
  5. - Manipulación sobre el raquis dorsal medio-alto en extensión
  6. - Manipulaciones sobre el raquis dorso-lumbar
  7. - Movilización del raquis en extensión
3. La columna lumbar: anatomía, biomecánica y manipulaciones
  1. - Anatomía de la columna lumbar
  2. - Biomecánica de columna lumbar
  3. - Maniobra manipulativa del raquis lumbar en decúbito supino y en flexión
  4. - Maniobra manipulativa sobre el raquis lumbar en flexión, rotación y aducción
  5. - Maniobra manipulativa sobre el raquis lumbar en lateroflexión
  6. - Maniobra manipulativa sobre la región lumbosacra

#### UNIDAD DIDÁCTICA 17. DIAGNÓSTICO FISIOTERÁPICO DE LA COLUMNA VERTEBRAL

1. Importancia de la realización de un diagnóstico fisioterápico de la columna vertebral
2. Diagnóstico fisioterápico en columna cervical. Palpación y pruebas funcionales
  1. - Palpación
  2. - Prueba de la compresión de Jackson
  3. - Prueba de la distracción
  4. - Maniobra de Spurling
  5. - Maniobra de Valsalva
  6. - Prueba de Adson
  7. - Prueba de Naffziger-Jones I
  8. - Prueba de Naffziger-Jones II
  9. - Prueba de Soto-Hall
  10. - Prueba de tracción de la columna vertebral cervical
  11. - Prueba de Maigne
  12. - Prueba de Hautant
  13. - Prueba de deglución
  14. - Signo de Bakody
  15. - Prueba de Lhermitte
  16. - Prueba de inestabilidad lateral atlantoaxial
  17. - Prueba de la arteria vertebral
  18. - Prueba de compresión del plexo braquial
3. Diagnóstico fisioterápico en columna dorsal y tórax. Inspección, palpación y pruebas funcionales
  1. - Inspección y palpación
  2. - Prueba del escaleno
  3. - Prueba de aproximación escapular
  4. - Prueba de la caída
  5. - Prueba de compresión costal bilateral
  6. - Prueba de OTT
  7. - Signo de Adam
  8. - Prueba de compresión del esternón

9. - Prueba de Schepelmann
10. - Prueba de Johnson
11. - Prueba de la amplitud torácica
4. Diagnóstico fisioterápico en columna lumbar. Inspección, palpación y pruebas funcionales
  1. - Inspección
  2. - Palpación
  3. - Pruebas funcionales de la columna vertebral lumbar
  4. - Pruebas funcionales de la articulación sacroilíaca

## MÓDULO 15. LESIONES DEPORTIVAS

### UNIDAD DIDÁCTICA 18. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
  1. - Lesiones deportivas más frecuentes
2. Causas de las lesiones deportivas
3. Fases de la lesión deportiva
  1. - Fase primera inflamatoria
  2. - Fase proliferativa o de reparación
  3. - Fase de remodelación y maduración
4. Factores que influyen en la lesión y curación
  1. - Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
  2. - Factores que intervienen en el proceso de curación
5. Prevención de la lesión deportiva
6. Reconocimiento médico previo
7. Psicología de la lesión deportiva
8. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
  1. - Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
  2. - Fases de la Reeducción Funcional del Deportista
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## PARTE 6. SALUD DEPORTIVA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Anatomía
  1. - Posición anatómica
  2. - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
  3. - Tipos constitucionales del cuerpo humano
  4. - Clasificación de la anatomía
2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana
  1. - Sistema óseo y funciones
  2. - Aparato respiratorio
  3. - Sistema cardiovascular
  4. - Aparato digestivo
  5. - Aparato renal
  6. - Sistema endocrino
  7. - Sistema nervioso
  8. - La piel

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1. Miología
2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
  1. - Movimientos musculares
3. Características del tejido muscular
  1. - Regeneración del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
  1. - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
  2. - Acción muscular sobre el esqueleto
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
  1. - Tono muscular

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
  1. - Hidratos de carbono
  2. - Grasas
  3. - Proteínas
  4. - Agua y electrolitos
  5. - Micronutrientes

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Lesiones deportivas. Concepto
2. -Prevención de las lesiones deportivas
  1. - Tratamiento de las lesiones deportivas
3. Lesiones en extremidades inferiores
  1. - Lesiones en la pierna
  2. - Lesiones en el pie
  3. - Lesiones en el muslo
  4. - Lesiones en la rodilla
4. Lesiones en extremidades superiores y tronco
  1. - Lesiones en extremidad superior
  2. - Lesiones en hombro
5. Lesiones en los niños
  1. - Lesiones más frecuente en los niños/as
6. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
  1. - Tratamiento ortopédico de las lesiones
  2. - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
  3. - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
  4. - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

1. Introducción a la historia del masaje

1. - De Egipto al Islam
2. - Desde la Edad Media al Siglo XX
2. Introducción al masaje deportivo
  1. - Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
  1. - Claves para el masaje deportivo
4. Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
5. Efectos fisiológicos del masaje
  1. - Estiramientos miofasciales en el deporte
6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
  1. - Indicaciones del masaje
  2. - Contraindicaciones del masaje

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

1. El masaje
  1. - Masaje de calentamiento
  2. - Masaje de intracompetición
  3. - Masaje de restauración o postcompetición
  4. - Masaje de entrenamiento o intersemana
  5. - Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
2. Automasaje en el deportista
3. Masaje ruso
4. Reflexoterapia podal en el deportista
  1. - Beneficios de la reflexiología podal
  2. - Contraindicaciones de la reflexiología podal
5. Drenaje linfático manual
  1. - Técnicas básicas en el drenaje linfático
6. Crioterapia, criomasaje y criocinética
  1. - Efectos fisiológicos
  2. - Indicaciones y contraindicaciones
  3. - Formas de aplicación
7. Criomasaje y Criocinética
  1. - Aplicación de criomasaje
  2. - Indicaciones del criomasaje
  3. - Contraindicaciones del criomasaje
  4. - Criocinética
8. Shiatsu. Masaje japonés
  1. - Beneficios del tratamiento con shiatsu

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1. Vendaje funcional
  1. - Técnicas del vendaje funcional
  2. - Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
  3. - Propiedades del vendaje funcional
2. Tipos de vendajes funcionales
  1. - Vendajes funcionales: hombro y codo
  2. - Vendajes funcionales: muñeca

3. - Vendajes funcionales: tronco
4. - Vendajes funcionales: muslo y rodilla
5. - Vendajes funcionales tobillo y pie
3. Otros vendajes
  1. - Vendajes neuromuscular
  2. - Vendaje en el paciente con linfedema
  3. - Vendaje en el paciente amputado

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

1. Anatomía y biomecánica de la rodilla
  1. - Exploraciones físicas en la rodilla
2. Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
3. Lesiones en la rodilla
  1. - Reumatismos de partes blandas en la rodilla
  2. - Rehabilitación de lesiones de la rodilla
  3. - Osteopatía
4. Electroestimulación en la articulación de la rodilla
5. Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
  1. - Actividad física
  2. - Ejercicio físico
  3. - Condición física
2. Beneficios de la actividad física
  1. - Componentes de la actividad física
3. Efectos de la actividad física y la alimentación
  1. - Efectos sobre la obesidad
  2. - Efectos sobre la diabetes
  3. - Efectos sobre la hipertensión arterial
4. Cineantropometría
  1. - La antropometría
5. Ayudas ergogénicas
  1. - Características

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Reanimación cardiopulmonar
2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
  1. - Congelación
  2. - Hipotermia
3. Calambre, agotamiento y golpe de calor
  1. - Calambres por el calor
  2. - Agotamiento por el calor
  3. - Golpe de calor

