

PROGRAMA

EXPERTO ONLINE

**Fisioterapia
deportiva y
readaptación**

Formación certificada por la EUNEIZ con 375 horas (15 créditos ECTS)

Bloque 1 - Aplicación del vendaje en la práctica clínica: vendaje neuromuscular (kinesiotaping) y vendaje funcional

- **1. Kinesiotaping**
 - **1.1. Historia y principios. Efectos. Pautas generales y contraindicaciones**
 - **1.2. Técnicas de aplicación:**
 - Técnica Muscular
 - Técnica de ligamento
 - Técnica de corrección
 - Técnica fascial
 - Técnica de drenaje
 - **1.3. Aplicación en MMII:**
 - Esguince de tobillo
 - Tendinopatía Aquilea
 - Síndrome de isquiotibiales
 - Cintilla ileo-tibial
 - Síndrome femoro-patelar
 - Recentrado de la rótula
 - Fascitis plantar
 - Trocanteritis
 - **1.4. Aplicación en tronco:**
 - Aplicación en diafragma
 - Dolor premenstrual
 - Aplicación en musculatura del cuello
 - Corrección rotación pélvica
 - **1.5. Aplicación en MMSS:**
 - Aplicación en el hombro
 - Tendinopatía cubital
 - Aplicación en túnel del carpo
 - Aplicación en tendinopatía de Quervain
 - Linfedema

- **2. Vendaje funcional**
 - **2.1. Historia y principios**
 - **2.2. Efectos**
 - **2.3. Materiales**
 - **2.4. Anclajes, tiras activas, tiras de refuerzo y cierres**
 - **2.5. Aplicaciones de MMII:**
 - Esguince de tobillo
 - Tendinopatía Aquilea
 - Esguince LLI de rodilla
 - Tendinopatía rotuliana
 - Fascitis plantar
 - Hallux Valgus
 - **2.6. Aplicaciones de MMSS**
 - Esguince de Art. Acromio-clavicular
 - Esguince de Muñeca
 - Rizoartrosis
 - Epicondilitis

Bloque 2 - Lesiones de rodilla: exploración, diagnóstico clínico y funcional y propuestas de tratamiento de fisioterapia

- **1. Valoración y tratamiento del síndrome femoropatelar**
 - **1.1. Etiología del síndrome femoropatelar**
 - **1.2. Teoría del dolor en este síndrome.**
 - **1.3. Lesiones causantes del dolor.**
 - **1.4. Componentes biomecánicos causantes del síndrome**
 - Deslizamiento
 - Báscula lateral
 - Báscula caudal
 - **1.6. Vendajes correctores para la patela**
 - **1.7. Valoración y corrección del ángulo q patológico**
 - Causas biomecánicas
 - Causas musculares
 - Tensiones
 - Debilidades
 - **1.8. Valoraciones musculares en la corrección del ángulo q**
 - **1.9. Propuestas de tratamiento en las afecciones musculares en el incremento lesivo del ángulo Q**
 - Entrenamiento analítico
 - Entrenamiento funcional
 - **1.10. Introducción a los problemas del valgo de rodilla**
 - **1.11. Introducción a los problemas de tobillo y pie en el síndrome femoropatelar**
 - Pie pronado
 - Talus bloqueado
 - **1.12. Introducción a las desviaciones femorales y tibiales**
 - **1.13. Alteraciones musculares del aparato extensor de la rodilla**
 - Debilidad del cuádriceps
 - Coordinación entre VMO y VL
 - Retardo en la activación del VMO
 - **1.14. Uso de emg en la valoración de la coordinación de VL y VMO**
 - **1.15. Tratamiento global del síndrome femoropatelar**
 - Terapia manual

- Terapia activa
 - Uso de miofeedback en el entrenamiento de las descoordinaciones musculares
 - Aprovechamiento de relaciones musculares sinérgicas para mejorar la eficacia muscular afectada.
 - Autoposturas correctoras de las EEII.
- **2. Valoración y tratamiento del síndrome iliotibial**
 - **2.1. Introducción al síndrome iliotibial**
 - Anatomía
 - Clínica
 - Incidencia
 - Etiología
 - Fisiopatología
 - **2.2. Valoración funcional y diagnóstico clínico**
 - Demostración práctica
 - **2.3. Posibilidades de tratamientos de fisioterapia**
 - Demostración práctica
- **3. Tratamiento y readaptación postquirúrgica de la lesión del LCA**
 - **3.1. Conceptos básicos y rehabilitación del LCA**
 - **3.2. Fases del proceso de recuperación**
 - Fase Inicial
 - Fase Intermedia
 - Fase Final
 - Fase Específica del Deporte
 - **3.3. Tests**
 - Teoría
 - Práctica
 - **3.4. Complicaciones y fracaso del proceso**
 - **3.5. Dolor durante la recuperación**
 - Terapia con radiofrecuencia para el dolor localizado.
 - Neuromodulación funcional percutánea.
 - **3.6. Trabajo propioceptivo**

Bloque 3 - Tratamiento de las tendinopatías: rotuliano, aquileo e isquiosurales

- **1. Presentación**

- **2. Soporte científico: Cronología metodológica basada en la evidencia**
 - **2.1. Años 80 y 90**
 - Tensión tendinosa
 - **2.2. Década del 2000**
 - Excéntricos
 - Tendinosis-No tendinitis
 - **2.3. Década del 2010**
 - ¿Excéntricos?
 - ¿Concéntricos?
 - ¿Carga a baja velocidad?
 - ¿Tendinosis?
 - Tendinopatía reactiva
 - Tendinopatía degenerativa
 - **2.4. 2015: Era de los isométricos**
 - ¿Isométricos de 45-30-10....segundos.....?

- **3. Buscando respuestas**
 - **3.1. Causas de muchos fracasos.**
 - Búsqueda del ejercicio correcto
 - ¿Cuándo iniciar el protocolo?
 - Curva de metabolización del colágeno
 - Componente Genético
 - Enfermedades asociadas
 - Uso de medicamentos asociados

- **4. Protocolo para el Tendón Rotuliano**
 - **4.1. Progresión de ejercicios para adaptar el tendón rotuliano:**
 - Electroestimulación ISOMÉTRICA del cuádriceps.
 - Ejercicios excéntricos, isométricos y concéntricos.

- **5. Protocolo para el Tendón Aquileo**

- **5.1. Progresión de ejercicios para adaptar el tendón de Aquiles:**
 - Electroestimulación ISOMÉTRICA de tríceps sural.
 - Ejercicios excéntricos y concéntricos.

- **6. Protocolo para el Tendón Isquiosural**
 - **6.1. Progresión de ejercicios para adaptar el tendón isquiosural:**
 - Electroestimulación ISOMÉTRICA de isquiosurales.
 - Ejercicios excéntricos y concéntricos.

- **7. MMSS Ejercicio comodín con poleas**

- **8. Conclusiones**

Bloque 4 - Tobillo y pie: lesiones ligamentosas y tendinosas

- **1. Anatomía funcional de tobillo y pie**
 - Disposiciones oseas
 - Disposición ligamentosas:
 - Ligamentos de la cara externa:
 - LLE
 - Sindesmosis
 - Interóseo
 - Bifurcato
 - Ligamento de la cara interna
 - Deltoideo
 - Spring
 - Retináculo flexor
 - Función muscular
 - Función tendinosa:
 - Generalidades del tendón
 - Tibial posterior
 - Tendón de Aquiles
 - Tendones Peroneos
 - Secuencia muscular durante la marcha
 - Valoración de la posición del pie

- **2. Pie pronado**
 - Anatomía del arco del pie
 - Patomecánica del pie pronado
 - Pie plano adquirido del adulto

- **3. Anatomía palpatoria tobillo y pie**
 - **3.1. Palpación de la cara interna:**
 - Carilla articular interna del astrágalo
 - Cabeza del astrágalo
 - Sustentaculum tali
 - Tubérculo del navicular
 - Subastragalina interna

- Orificio del sinus tarsi interno
- Articulación astrágalo navicular
- Articulación escafo-cunal
- Articulación cuneo-MTT
- Ligamento deltoideo
- Ligamento en hamaca o calcáneo-escafoideo plantar
- Tendón TP
- Tendón FLD
- Tendón FLPG
- **3.2. Palpación de la cara externa:**
 - Carilla articular externa del astrágalo
 - Orificio externo del sinus tarsi
 - Peroné
 - Articulación calcáneo-cuboidea
 - Articulación cuboideo-IV MTT
 - Articulación Cuboideo-V MTT
 - LLE: PAA, PCM, PAP
 - Ligamento sinua tarsi: ligamento cervical e interóseo
 - Ligamento bifurcato: calcáneo-navicular, calcáneocuboideo
- **4. Patología**
 - **4.1. Lesiones ligamentosas de la cara externa:**
 - Generalidades
 - Ligamento lateral externo:
 - Fisiopatología
 - Exploración física
 - Pruebas complementarias
 - Tratamiento
 - Sindesmosis:
 - Fisiopatología
 - Exploración física
 - Pruebas complementarias
 - Tratamiento
 - Ligamentos sinus tarsi (síndrome del seno del tarso)
 - Fisiopatología

- Exploración física
- Pruebas complementarias
- Tratamiento
- Ligamento Bifurcato
 - Fisiopatología
 - Exploración física
 - Pruebas complementarias
 - Tratamiento
- Inestabilidad de tobillo
 - Fisiopatología
 - Exploración física
 - Pruebas complementarias
 - Tratamiento
- **4.2. Lesiones ligamentosas de la cara interna:**
 - Ligamento Deltoideo:
 - Fisiopatología
 - Exploración física
 - Pruebas complementarias
 - Tratamiento
 - Ligamento Spring:
 - Fisiopatología
 - Exploración física
 - Pruebas complementarias
 - Tratamiento
 - Inestabilidad medial de tobillo
 - Fisiopatología
 - Exploración física
 - Pruebas complementarias
 - Tratamiento
- **4.3. Tendinopatías:**
 - Generalidades
 - Tibial posterior:
 - Fisiopatología
 - Exploración física
 - Tratamiento

- Tendinopatía Aquilea:
 - Fisiopatología
 - Exploración física
 - Pruebas complementarias
 - Tratamiento
 - Tendinopatía Peroneos:
 - Fisiopatología
 - Exploración física
 - Pruebas complementarias
 - Tratamiento
 - Tendinopatía Flexor largo del dedo gordo:
 - Fisiopatología
 - Exploración física
 - Pruebas complementarias
 - Tratamiento
- **5. Valoración funcional de las articulaciones del pie**
 - Valoración posición antepie
 - Valoración movilidad de la tibiotarsiana y causas de su limitación
 - Valoración articulaciones chopart y lisfranch
 - **6. Terapia manual**
 - **6.1. Recentrajés:**
 - Fibrosis a nivel capsular
 - Maniobra para ganar FD de tobillo
 - Maniobra de recentraje para astrágalo/navicular/cuña alta/bajo
 - Maniobra de recentraje para calcáneo alto /bajo
 - Maniobra de recentraje para cuboides alto/bajo
 - **6.2. Vendajes**
 - **6.3. Ejercicios funcionales**

Bloque 5 - Abordaje de la lesión muscular en el deporte

- **1. Introducción**
- **2. Justificación**
- **3. Objetivos**
- **4. Histología**
- **5. Clasificación**
 - Según el mecanismo
 - Según localización
- **6. La clínica.**
 - Quién y cómo diagnostica
- **7. Fisiopatología**
- **8. Pronóstico**
 - Objetivos de tratamiento
- **9. Tratamiento**
- **10. Casos clínicos**
 - 10.1. Caso clínico 1. Gastrocnemio medial
 - 10.2. Caso clínico 2. Recto femoral
 - 10.3. Caso clínico 3. Bíceps femoral

Bloque 6 - Readaptación músculo-tendinosa mediante electroestimulación

- **1. Introducción: Antecedentes Históricos, evidencia científica, parámetros y Fisiología**
 - **1.1. Electroestimulación:**
 - Historia de la electroestimulación.
 - ¿Es la electroestimulación eficaz?
 - Actualización Bibliográfica
 - **1.2. Principios de la Electroestimulación:**
 - Parámetros
 - Metodología de aplicación
 - Fisiología de la contracción
 - Casos Prácticos

- **2. Manejo del equipo y formas de aplicación**
 - **2.1. Manejo y funciones de los equipos:**
 - Presentación de los equipos
 - Manejo Global
 - MiScam.Mi Range
 - MiTENS
 - MiAction
 - Búsqueda de Punto Motor.
 - Programación
 - **2.2. Metodología de Aplicación:**
 - Metodología. Estático-dinámico.
 - Postcirugía. Bombeo.
 - Postcirugía Tonificación Básica

- **3. Aplicación de la EMS en MMII**
 - **3.1. Cuádriceps**
 - Tratamiento del LCA
 - Tratamiento del tendón Rotuliano
 - **3.2. Paradoja flexores MMII vs MMSS**
 - **3.4. Trabajo de Equilibrio-Propiocepción con electroestimulación**
 - **3.5. Rotura de recto anterior con Wireless**

- **3.6. Isquiosurales**
- **3.7. Tríceps sural**
- **3.8. Fascia plantar**
- **3.9. Condropatía rotuliana**

- **4. Aplicación de la EMS en MMSS**
 - Luxación recidivante hombro
 - Epicondilitis
 - Epitrocleitis
 - Estabilidad escapular

- **5. Aplicación de la EMS en Espalda**
 - Espalda
-
- **6. Aplicación en músculos denervados**
 - Metodología de aplicación en Músculos denervados
 - Casos de Nervios denervados

- **7. Aplicación en patología vascular**
 - Metodología de aplicación en Patología Vascular

- **8. Uso de la EMS como complemento al entrenamiento deportivo**
 - Principios del entrenamiento deportivo
 - Programación de la fuerza
 - Orden de aplicación adecuado de la EMS
 - La EMS como complemento a la velocidad y el salto
 - Trabajo en secuencias de activación