

PROGRAMA

MASAJE DEPORTIVO

DISTANCIA

MODULO 1

MEDICINA DEPORTIVA. Definición, Importancia del masaje en el deporte, prevención de lesiones y enfermedades. Masaje precompetitivo y postcompetitivo. Preparación del espacio de trabajo: camilla, cremas, aceites, toallas, lubricantes. Nociones básicas de lesiones deportivas: desgarro, contractura, esguince, luxación, tendinitis, bursitis.

MASAJE PRECOMPETITIVO DE MIEMBRO INFERIOR. Características de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera. Descripción de los músculos del miembro inferior: gemelos, soleo, isquiotibiales, abductor, aductor, tendón de Aquiles, tendón Rotuliano . Puntos de acupuntura en la relajación muscular de miembro inferior. Elongación de los músculos anteriores y posteriores de miembro inferior.

LESIONES DEL PIE. ESGUINCE DE TOBILLO: características de cada grado I,II,III,IV , diagnóstico, síntoma y tratamiento médico y kinésico. FASCITIS PLANTAR: definición, causas, diagnóstico y tratamiento. Evolución aguda y crónica. Localización específica en la planta del pie. Tratamiento médico y kinésico (masaje transversal profundo). Técnicas de criomasaje con hielo.

TENDINITIS AQUILIANA: definición, causas y tratamiento. Diferencia entre aguda y crónica (fibroquística). Tratamiento médico y kinésico. Masaje transversal profundo. Rotura del tendón de Aquiles. ROTURA DEL TENDON DE AQUILES: definición, causas, diagnóstico y tratamiento. Ruptura parcial o total. Pruebas evolutivas. Tratamiento médico (cirugía) y kinésico.

ESPOLON CALCANEO: definición, causas, diagnóstico y tratamiento. Suela especial. Tratamiento médico y kinésico.

FRACTURA DEL ASTRAGALO: definición, causas, diagnóstico y tratamiento

LESIONES DE RODILLA: anatomía de la rodilla, ligamento lateral interno y externo, cruzado anterior y posterior, menisco interno y externo (características normales de los ligamentos)

PROGRAMA

MASAJE DEPORTIVO

DISTANCIA

ESGUINCE DE RODILLA: lesiones ligamentarias (grado I,II,III y IV). Ruptura total y parcial, pruebas evaluativas (cajón, bostezo etc). Diagnóstico: RMN. Tratamiento médico y kinésico. Fortalecimiento de los músculos específicos (cuadríceps).

LESION MENISCAL: características de los meniscos, diferencias de ruptura de menisco interno y externo, síntomas, diagnóstico (pruebas) , RMN . Tratamiento médico paliativo o quirúrgico y tratamiento kinésico con fortalecimiento y aparatología.

TENDINITIS ROTULIANA: definición , causas, diagnóstico y tratamiento.

FRACTURA DE ROTULA: definición, causas, diagnóstico y tratamiento. Evaluación ruptura parcial y total. Tipos de inmovilización. Tratamiento kinésico, fortalecimiento de cuadríceps y aparatología.

QUISTE DE BAKER: definición, causas, diagnóstico, tratamiento médico y kinésico.

PROGRAMA

MASAJE DEPORTIVO

DISTANCIA

MODULO 2

CONTRACTURA DE MIEMBRO INFERIOR: definición de contractura muscular , causas que puedan provocarla, síntomas primarios y grados de una contractura. Diferencia entre contractura aguda y crónica. Diferencias ecográficas de una contractura y un desgarro. Descripción y características de cada uno de los músculos que los sufren: cuádriceps, abductor, aductor, gemelos, soleo, fascia plantar. Tratamiento médico y kinésico Practica : masaje descontracturante del miembro inferior.

MASAJE PRECOMPETITIVO DE MIEMBRO SUPERIOR. ANATOMIA DE LA MANO: huesos(carpo, metacarpo y falanges) características de cada uno de ellos. Articulación de la muñeca(cubito radio carpiana). Movimientos normales. Características y acciones de los flexores y extensores de la mano. Descompresión articular intercarpofalángicas y cubitoradiocarpiana.

ANATOMIA DEL CODO: humero-cubito-radio (humero cubito radial). Relajación de los extensores y flexores de los dedos (codo de tenista y de golfista). Movimiento normal del codo. Descompresión articular, relajación de bíceps y tríceps.

ANATOMIA DEL HOMBRO: articulación escapulo humeral , relajación de los músculos Pectoral , Dorsal, Trapecio, Deltoides. Movimientos normales del hombro. Descompresión articular del hombro. Masaje precompetitivo del miembro superior.

LESIONES DE MANO. ANATOMIA DE LA MANO: carpo, metacarpo, falanges, características de los huesos. Articulación de muñeca: cubito-radio-carpiana

ESGUINCE DE MUÑECA: definición, causas, diagnóstico (grado I,II,III,IV) , tratamiento acorde al grado de lesión. Diferencia entre movimiento normal y anormal de muñeca. Tratamiento médico y kinésico.

FRACTURA DE MUÑECA: definición, causas, diagnóstico y tratamiento. Observación de la fractura en Rx. Diferencia entre fracturas con y sin desplazamiento Tratamiento médico y kinésico.

LUXACION DE MUÑECA: definición, causas, diagnóstico y tratamiento médico y kinésico.

PROGRAMA

MASAJE DEPORTIVO

DISTANCIA

ESGUINCE DE DEDO: definición, causas, diagnóstico y tratamiento Grados de esguince. Tipo de inmovilización con férula. Tratamiento médico y kinésico.

LUXACION DE DEDO. Definición, causas, diagnóstico y tratamiento. Técnicas de reducción e inmovilización. Tratamiento médico y kinésico.

FRACTURA DE ESCAFOIDES: definición , causas, diagnóstico y tratamiento.

CODO ANATOMIA DEL CODO: humero y cubito (humero cubital), características de los huesos y movimientos normales. Características de los huesos que ayudan a mover el codo (bíceps y tríceps).

CODO DE TENISTA (Epicondilitis) Definición, causas, diagnóstico y tratamiento. Características de la tendinitis del extensor de los dedos. Pruebas manuales, ecografía. Tratamiento médico y kinésico. Masaje transversal profundo .

CODO DEL GOLFISTA (Epitrocleititis) Definición, causas, diagnóstico y tratamiento. Características de las tendinitis del flexor común de los dedos. Pruebas manuales. Ecografía. Tratamiento médico y kinésico. Masaje transversal profundo.

LUXACION DE CODO. Definición, Causas, diagnóstico y tratamiento. Características de la luxación. Tratamiento médico (reducción) y kinésico.

BURSITIS DE CODO. Definición, Causas, diagnóstico. Tratamiento médico y kinésico.

PROGRAMA

MASAJE DEPORTIVO

DISTANCIA

MODULO 3

HOMBRO. ANATOMIA DE LA ARTICULACION DEL HOMBRO: anatomía de la articulación del hombro. Características de la articulación escapulo humeral , acromio clavicular y esterno clavicular.

TENDINITIS DEL MANGUITO ROTADOR (Supraespinoso): Síntomas, causas, diagnóstico y tratamiento . Pruebas funcionales de diagnóstico. Tratamiento médico y kinésico.

LUXACION DE HOMBRO. Definición, Causas, síntomas, diagnóstico. Tipos de luxación: anterior, posterior, lateral. Reducción de la articulación. Inmovilización. Tratamiento médico y kinésico. Fortalecimiento muscular.

LUXACION ACROMIO-CLAVICULAR. Definición, Causas, síntoma, diagnóstico y tratamiento.

LUXACION ESTERNO-CLAVICULAR. Definición, causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento.

FRACTURA DE HOMBRO. Definición, causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento.

PRECOMPETITIVO DE ABDOMEN Y PECHO. Características de los músculos abdominales (Recto anterior y Oblicuo). Relajación para evitar lesiones deportivas (tendinitis, desgarros y contracturas). Relajación muscular y elongación en diferentes posiciones de las fibras musculares. Pruebas para diagnosticar lesiones antes de la competencia.

LESIONES PECTORALES. Inserción del Pectoral mayor y menor. Lesiones musculares por bloqueo o estiramientos (contractura-desgarro). Lesión del Pectoral por torsión de hombro (judo). Lesiones musculares por sobreuso (lanzamiento de jabalina o tenis) . Diferencia entre un dolor agudo y crónico.

TENDINITIS DEL PECTORAL MAYOR. Definición, síntomas, diagnóstico, causas y tratamiento.

RUPTURA DEL PECTORAL AYOR PARCIAL Y TOTAL. Definición, síntomas, diagnóstico. Causas y tratamiento.

PROGRAMA

MASAJE DEPORTIVO

DISTANCIA

LESIONES ABDOMINALES Y DE CADERA. Características anatómicas de los músculos abdominales.

PUBALGIA. Definición, causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento. Lesiones por factores intrínsecos y extrínsecos.

TENDINITIS DE ABDUCTORES. Definición, síntomas, causas, diagnóstico y tratamiento. Determinaciones de los cuatro estadios.

FRACTURA DEL CUELLO FEMORAL. Definición, causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento.

