



Técnicas de masaje deportivo y aplicación en lesiones deportivas

Sku: CURUSJONL0147

Horas: 80

OBJETIVOS

- Proporcionar a los alumnos una herramienta útil para el masaje de restablecimiento y rehabilitador en el deportista que ha realizado un sobreesfuerzo en la competición o el entrenamiento físico.
- Aportar a los alumnos la formación adecuada para aprender a evaluar el grado de condición física para la prescripción del ejercicio físico, en las distintas etapas de la vida y en patologías asociadas y así lograr unos conocimientos para la prevención de patologías asociadas al deporte por causas traumáticas.
- Contribuir a que los alumnos comprendan la importancia de realizar estiramientos miofasciales y masaje de calentamiento en el deportista para evitar lesiones que le impidan el desarrollo de la actividad física.
- Abordar los conocimientos necesarios para ayudar al paciente a recuperar el máximo nivel posible de funcionalidad a través de la rehabilitación.

CONTENIDOS

Tema I: Introducción a la historia del masaje

- Introducción a la historia del masaje
- Resumen
- Autoevaluación

Tema II: Introducción al masaje deportivo

- Introducción
- ¿Por qué se aplica masaje al deportista?
- Resumen
- Autoevaluación

Tema III: Normas y consejos para la aplicación del masaje

- Introducción
- Cualidades del masoterapeuta
- La sesión de masaje
- Los medios deslizantes (cremas, pomadas, geles, etc.)
- La sala de masaje
- La camilla de masaje
- El sentido del masaje
- Puntos de aplicación del masaje
- Lo que no se debe hacer
- Zonas peligrosas... ¡¡¡Precaución!!!
- El masaje... ¿Debe provocar dolor?
- Normas simplificadas para que un masaje sea eficaz

- Condiciones para que un masaje sea eficaz
 - Posturología en masaje: Ergonomía
 - Posturología para el deportista
 - Posturología para el fisioterapeuta
 - El dolor de espalda del fisioterapeuta
 - Normas recomendadas al fisioterapeuta para evitar el dolor de espalda
 - Conclusiones
 - Resumen
 - Autoevaluación
-

Tema IV: Gimnasia para el masaje

- Preparación de las manos
 - Resumen
 - Autoevaluación
-

Tema V: Conceptos anatómicos básicos para fisioterapeutas

- La piel
 - Estructura de la piel
 - Vascularización de la piel
-

- Inervación
- Anexos cutáneos
- Funciones de la piel
- Los músculos
 - Clasificación de los músculos
 - Fijación de los músculos
 - Estructura del músculo esquelético
 - Los tendones
 - La inervación del sistema muscular
- La fascia
 - Tipos de fascias
 - Función de las fascias
- Organización y regiones corporales
 - Partes del cuerpo
 - Regiones corporales
 - Las cadenas cinéticas
- Resumen

- Autoevaluación

Tema VI: Efectos fisiológicos del masaje

- Introducción
- Efectos sobre la piel
- Efectos sobre el músculo normal
- Efectos del masaje sobre el músculo patológico
- Efectos sobre la circulación en general
- Efectos sobre las circulaciones
- Efectos sobre el tejido adiposo
- Efectos sobre el aparato digestivo
- Efectos sobre estructuras nerviosas periféricas
- Efectos reflejos
- Efectos psicológicos
- Efectos bioquímicos
- Efectos sobre el dolor
- Resumen de los efectos del masaje
- Resumen

- Autoevaluación

Tema VII: Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje

- Indicaciones generales
- Indicaciones específicas
- Contraindicaciones
- Resumen
- Autoevaluación

Tema VIII: Descripción de las maniobras del masaje deportivo

- Descripción de las maniobras de masaje
 - Pases digitales neurosedantes o pases magnéticos sedantes
 - Effleurage o acariciamiento (roce superficial)
 - Frotación (roce profundo, fricción deslizada, deslizamiento profundo)
 - Vaciado venoso (drenaje venoso)
 - Fricción
 - Amasamiento (petrissage, malasación)
 - Amasamiento digital
 - Amasamiento digito-palmar

- Amasamiento pulpo-pulgar
- Amasamiento nudillar simple
- Amasamiento nudillar complejo
- Amasamiento reforzado
- Palmoteos (percusiones)
- Cacheteos (hacheteos)
- Pellizqueos
- Comentarios a las nuevas maniobras de masaje
- Componentes de las maniobras de masaje
- Movilización articular

Tema IX: Estiramientos miofasciales en el deporte

- Introducción
- Definición de estiramiento
- Conceptos básicos de movilidad
- Factores que limitan o favorecen la flexibilidad
- Efectos del estiramiento
- Tipos de estiramientos

- Indicaciones de los estiramientos
- El estiramiento como complemento de los masajes mio-neuro-relajantes
- Estiramientos en la liberación miofascial
- Contraindicaciones de los estiramientos
- Decálogo del estiramiento
- Resumen
- Autoevaluación

Tema X: Masaje de calentamiento

- Masaje precompetitivo o de calentamiento
- El calentamiento
 - ¿Para qué se calienta? Existen diversos objetivos, los prioritarios son.
- Técnica del masaje de calentamiento
- Tener presente que...
- Resumen objetivos del masaje precompetición
- Resumen
- Autoevaluación

Tema XI: Masaje intracompetición

- Masaje a lo largo de la competición
- Masaje en el descanso de la competición
- Resumen
- Autoevaluación

Tema XII: Masaje de restauración o postcompetición

- Masaje al término de la competición o masaje de restauración
 - Objetivos
 - Pautas a seguir
 - Medidas preventivas
- Resumen
- Autoevaluación

Tema XIII: Masaje de entrenamiento o intersemana

- Introducción
- Masaje de acondicionamiento
- Resumen
- Autoevaluación

Tema XIV: El masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones

- Introducción
 - Masaje posretirada de inmovilizaciones, vendajes, etc.
 - Resumen
 - Autoevaluación
-

Tema XV: Masaje en los deportes más frecuentes

- Introducción
 - El masaje en el futbolista
 - En decúbito supino
 - Maratón – carreras de fondo
 - Tronco
 - Miembros inferiores
 - Pruebas de velocidad
 - Lanzamientos
 - Deportes de raqueta: squash, tenis, bádminton
 - Natación
 - Resumen
 - Autoevaluación
-
-

Tema XVI: Masaje por regiones

- Masaje de espalda
 - Decoaptación de la escápula
 - Masaje en hombro doloroso
 - Masaje en columna cervical
- Masaje de calentamiento de miembros inferiores
 - Masaje para isquiotibiales, abductores y aductores
 - Masaje para cuádriceps, abductores y aductores
 - Masaje para región plantar y tendón de Aquiles
 - Masaje en gemelos
- Masaje en los miembros superiores
 - Masaje de calentamiento en las plantas de los pies
- Resumen
- Autoevaluación

Tema XVII: Automasaje en el deportista

- Introducción
- Modalidades del automasaje

- La sesión de automasaje
 - Recomendaciones básicas para el automasaje
 - Automasaje del miembro inferior
 - Automasaje del miembro superior
 - Resumen
 - Autoevaluación
-

Tema XVIII: Masaje ruso

- Introducción
 - Maniobras de masaje ruso
 - Roce superficial o acariciamiento
 - Presión deslizante o frotación
 - Amasamiento
 - Fricción
 - Movilizaciones
 - Percusiones
 - Vibraciones
 - Resumen
-

- Autoevaluación

Tema XIX: Reflexoterapia podal en el deportista

- Recuerdo histórico
- ¿Qué es la reflexoterapia podal?
- Zonas de reflejo podales
- Condiciones para la reflexoterapia podal
- Contraindicaciones
- Reacciones durante el masaje
- Reacciones entre las sesiones
- Bases de la reflexoterapia podal en el deporte
 - Glándulas endocrinas
- Aplicación de la reflexoterapia podal en el deportista
 - Manipulaciones
 - Tratamiento pre-competición
 - Tratamiento durante la competición
 - Tratamiento poscompetición
 - Tratamiento para la recuperación de lesiones

- Para el mantenimiento general del deportista
- Resumen
- Autoevaluación

Tema XX: Drenaje linfático manual

- Introducción
- ¿Qué es el drenaje linfático?
- El sistema linfático
 - Formación de la linfa
 - Diferencias entre los sistemas circulatorios: sanguíneo y linfático
- Las distintas maniobras del drenaje manual
- Efectos del DLM
- Aplicaciones del DLM
- Contraindicaciones
- Aplicación del DLM en el masaje de restauración
- Resumen
- Autoevaluación

Tema XXI: Masaje transversal profundo de Cyriax (MTP)

- Introducción
- Otras características del MTP. Técnica
- Indicaciones del MTP
- Contraindicaciones
- Conclusiones
- Resumen
- Autoevaluación

Tema XXII: Crioterapia, criomasaaje y criocinética

- Introducción
- Efectos del frío
- Técnicas de aplicación del frío
- Duración del efecto del frío
- Posibilidades e indicaciones terapéuticas
- Momento de la aplicación
- Contraindicaciones
- Precauciones
- Ventajas

- Criocinética-crioestiramiento
- Resumen
- Autoevaluación

Tema XXIII: Shiatsu. Masaje japonés

- Introducción
- Técnica del Shiatsu
- Efectos del Shiatsu en el organismo
- Características de la terapia Shiatsu
- Técnica básica del Shiatsu
- Resumen
- Autoevaluación

Tema XXIV: Masaje de frotación con el músculo estirado

- Introducción
- Masaje de frotación. Definición, acciones y efectos
 - Acciones de la frotación
 - Efectos de la frotación
- Las manos

- Comentarios y efectos del MF+E
- Cómo se aplica el MF+E
- Indicaciones del masaje de frotación + estiramiento
- Precauciones y contraindicaciones del masaje de frotación + estiramiento
- Otras medidas complementarias al MF+E
- Resumen
- Autoevaluación

Tema XXV: Lesiones más frecuentes del deporte

- Introducción
- Lesiones musculares
 - El músculo
 - La lesión muscular. Clasificación y terminología
 - Agujetas
 - Calambres
 - Hematomas
 - Sobrecarga muscular
 - Dolor posesfuerzo exhaustivo

- Contractura
- Elongación
- Contusión muscular
- Tirón
- Rotura muscular
- Desinserción
- Hernia muscular
- Lesiones ligamentosas – esguince de tobillo
 - Esguince de tobillo
 - Tratamiento funcional
- Entesitis
 - Etiología
 - Principales entesopatías en el deporte
 - Diagnóstico diferencial
 - Prevención de la entesitis
 - Tratamiento
 - Tratamiento preventivo

- Tendinopatías
 - Estructura del tendón
 - Fisiología
 - Definición
 - Tipos de tendinopatías
 - Etiología
 - Factores que favorecen las tendinopatías
 - Clínica
 - Exploración
 - Evolución
 - Tratamiento
 - Cyriax en las tendinitis
- Osteopatía dinámica de pubis
 - Sinonimia
 - Causas de la pubalgia
 - Diagnóstico diferencial de la pubalgia
 - Factores biomecánicos de la encrucijada pubiana

- Estudio clínico
- Evolución
- Deportes implicados
- Prevención de la pubalgia
- Tratamiento
- Bases del tratamiento conservador
- Epicondilitis o epicondilalgia
 - Anatomía
 - Fisiopatología
 - Sintomatología
 - Exploración clínica
 - Diagnóstico diferencial
 - Pruebas complementarias
 - Tratamiento conservador
 - Infiltraciones
 - Cirugía
 - Prevención

- Rodilla del corredor
- Resumen
- Autoevaluación

Tema XXVI: Patologías asociadas al deporte

- Patologías asociadas al deporte
 - Lesiones por frío aplicadas al deporte
 - Lesiones por calor aplicadas al deporte
- Resumen
- Autoevaluación

Tema XXVII: Vendajes funcionales

- Introducción
- ¿Qué es un vendaje funcional?
- Efectos
- Condicionantes previos
- Terminología propia de los vendajes funcionales
- Vendajes más utilizados
- Clasificación

- Materiales
- Características que debería tener una buena venda de taping
- Tipos de vendas más utilizados
- Partes que componen un vendaje funcional
- Técnicas del vendaje funcional
- Consideraciones
- Inconvenientes y contraindicaciones del vendaje funcional
- Resumen de la utilización del vendaje funcional
- Conclusiones
- Resumen
- Autoevaluación