



Curso Universitario
Pilates en Alteraciones
de Miembro Superior
para Enfermería

» Modalidad: online

» Duración: 6 semanas

» Titulación: TECH Universidad

» Acreditación: 6 ECTS

» Horario: a tu ritmo

» Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/pilates-alteraciones-miembro-superior-enfermeria

Índice

 $\begin{array}{c|c} 01 & 02 \\ \hline Presentación & Objetivos \\ \hline 03 & 04 & 05 \\ \hline Dirección del curso & Estructura y contenido & Metodología de estudio \\ \hline & pág. 12 & pág. 18 & \hline \end{array}$

06

Titulación





tech 06 | Presentación

La técnica de Pilates enseña una manera eficaz de movimiento, que no solo interviene en el tratamiento, si no también participa en la prevención de otras lesiones que comprometen la articulación y limitan las actividades de la vida diaria. Los beneficios del Pilates van más allá de aumentar rangos articulares y ganar fuerza muscular. Y es que la rehabilitación con este método busca reintegrar las actividades de la vida diaria y funcional de la persona con algún tipo de lesión del grupo muscular y articular de la parte superior.

De esta forma, los estudios en esta área del conocimiento han continuado en avance logrando la ejecución de distintos ejercicios enfocados en la rehabilitación física, dejando claro que los profesionales en Pilates Terapéutico deben seguir a la vanguardia en este campo de estudio. Es por eso que, este Curso Universitario ofrecerá al profesional actualizaciones referentes a la identificación de las patologías de hombro, codo, muñeca y su respectivo manejo.

El especialista potenciará sus competencias en diversas áreas referentes a la actualización de los tratamientos con Pilates aplicables a las diferentes patologías. Siendo este un programa que integra un equipo docente especializado, además de estar apoyado con un contenido multimedia de calidad que ofrece dinamismo y comodidad con la modalidad online.

Asimismo, TECH piensa en el confort y en la excelencia, es por eso que este programa ofrece la actualización más completa y de mayor calidad, siendo así una titulación de gran flexibilidad al necesitar tan solo de un dispositivo con conexión a internet para acceder fácilmente a la plataforma virtual desde la comodidad del sitio en donde esté. Asimismo, el egresado tendrá acceso al material más reciente al formar parte de una *Masterclass* exclusiva, dirigida por un docente de gran renombre en el ámbito de la Enfermería.

Este Curso Universitario en Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Fisioterapia y especialistas en Pilates
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Domina las técnicas más recientes en Rehabilitación Física para Enfermería con nuestra Masterclass especial y Curso Universitario"



Con TECH y este Curso Universitario obtendrás las herramientas necesarias para estar a la vanguardia en el campo del Pilates Terapéutico"

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Profundiza en tus conocimientos y conviértete en un experto Pilates Terapéutico en tan solo 6 semanas.

Con este Curso Universitario ampliarás tus conocimientos a partir de los atrapamientos nerviosos en el miembro superior a través de 150 horas de contenido diverso.







tech 10 | Objetivos



Objetivos generales

- Diferenciar las aplicaciones de los ejercicios Pilates y las adaptaciones a realizar para cada paciente
- Establecer un protocolo de ejercicios adaptados a la sintomatología y patología de cada paciente
- Delimitar las progresiones y regresiones de los ejercicios en función de las distintas fases en el proceso de recuperación de una lesión
- Evitar los ejercicios contraindicados en función de la valoración previa realizada a los pacientes y clientes
- Aportar la información necesaria para ser capaz buscar información científica y actualizada de los tratamientos con Pilates aplicables a las diferentes patologías







Objetivos específicos

- Identificar las patologías del Hombro y su manejo
- Desarrollar conocimientos sobre la patología del Codo y su abordaje
- Ahondar en la patología Muñeca y su abordaje



Conseguirás tus objetivos gracias a nuestras herramientas didácticas y en el proceso te acompañarán los mejores profesionales"







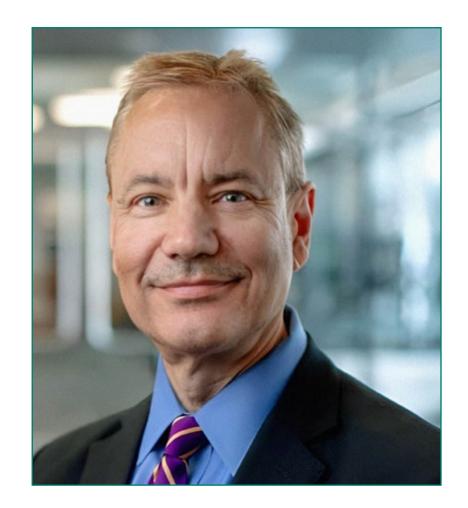
Director Invitado Internacional

El Doctor Edward Laskowski es una figura destacada internacional en el campo de la Medicina Deportiva y la Rehabilitación Física. Certificado por la Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación, ha sido una parte integral del prestigioso personal de la Clínica Mayo, donde se ha desempeñado como Director del Centro de Medicina Deportiva.

Asimismo, su experiencia abarca una amplia gama de disciplinas, desde la Medicina Deportiva, hasta el *Fitness* y el Entrenamiento de Fuerza y Estabilidad. Así, ha trabajado en estrecha colaboración con un equipo multidisciplinario de especialistas en Medicina Física, Rehabilitación, Ortopedia, Fisioterapia y Psicología Deportiva, para proporcionar un enfoque integral en el cuidado de sus pacientes.

Igualmente, su influencia se extiende más allá de la práctica clínica, ya que ha sido reconocido nacional e internacionalmente por sus contribuciones al mundo del deporte y la salud. De esta forma, fue nombrado por el presidente George W. Bush para el Consejo del Presidente sobre Aptitud Física y Deportes, y galardonado con un Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos, subrayando su compromiso con la promoción de estilos de vida saludables.

Además, ha sido un elemento clave en eventos deportivos de renombre, como los Juegos Olímpicos de Invierno (2002), en Salt Lake City, y el Maratón de Chicago, proporcionando atención médica de calidad. A esto hay que sumar su dedicación a la divulgación, que ha quedado reflejada en su extenso trabajo en la creación de recursos académicos, incluido el CD-ROM de la Clínica Mayo sobre Deportes, Salud y Fitness, así como su papel como Editor Contribuyente del libro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody". Con una pasión por desterrar mitos y proporcionar información precisa y actualizada, el Doctor Edward Laskowski continúa siendo una voz influyente en la Medicina Deportiva y el Fitness mundial.



Dr. Laskowski, Edward

- Director del Centro de Medicina Deportiva de la Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor en la Asociación de Jugadores de la Liga Nacional de Hockey, Estados Unidos
- Médico en la Clínica Mayo, Estados Unidos
- Miembro del Policlínico Olímpico en los Juegos Olímpicos de Invierno (2002), Salt Lake City
- Especialista en Medicina Deportiva, *Fitness*, Entrenamiento de Fuerza y Entrenamiento de Estabilidad
- Certificado por la Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación
- Editor Contribuyente del libro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos
- Miembro de: American College of Sports Medicine



Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo"

tech 16 | Dirección del curso

Dirección



D. González Arganda, Sergio

- Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol
- CEO Fisio Domicilio Madrid
- Docente en el Máster de Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol
- Docente en el Experto Universitario Pilates Clínico
- Docente en el Máster de Biomecánica y Fisioterapia Deportiva
- Máster en Osteopatía del Aparato Locomotor por la Escuela de Osteopatía de Madrid
- Máster Universitario en Biomecánica Aplicada a la Valoración del Daño y Técnicas Avanzadas en Fisioterapia
- Experto en Pilates y Rehabilitación por la Real Federación Española de Gimnasia
- Graduado en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Comillas

Profesores

Dña. Cortés Lorenzo, Laura

- Fisioterapeuta en clínica Fiosiomon
- Fisioterapeuta en el Centro de Tecnificación de la Federación Madrileña de Hockey
- Fisioterapeuta en Fisio Domicilio Madrid
- Fisioterapia traumatológica en Clínica Artros
- Fisioterapeuta en Club SPV51 y Club Valdeluz de Hockey Hierba
- Diplomada en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid



04 Estructura y contenido

Esta titulación académica proporciona un prestigioso plan de estudios que aporta un exclusivo contenido en Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería, de acuerdo a los más actuales estudios investigativos en el campo del Pilates Terapéutico. Este Curso Universitario está enfocado en brindarle al estudiante un material de élite relacionado con Patología músculo-tendinosa y codo postraumático o postquirúrgico. Todo esto mediante una variedad de herramientas multimedia que ofrecen dinamismo y un mayor atractivo a esta titulación universitaria.



tech 20 | Estructura y contenido

Módulo 1. Pilates en las alteraciones del Miembro Superior

- 1.1. Recuerdo anatómico básico
 - 1.1.1. Osteología del Miembro Superior
 - 1.1.2. Miología del Miembro Superior
 - 1.1.3. Biomecánica del Miembro Superior
 - 1.1.4. Buenas practicas
- 1.2. Ejercicios de estabilización
 - 1.2.1. Introducción a los ejercicios de estabilización
 - 1.2.2. Ejercicios de estabilización MATT
 - 1.2.3. Ejercicios de estabilización en maquina
 - 1.2.4. Mejores ejercicios de estabilización
- 1.3. Ejercicios de movilización articular
 - 1.3.1. Introducción a los ejercicios de movilidad articular
 - 1.3.2. Ejercicios de movilidad articular MATT
 - 1.3.3. Ejercicios de movilidad articular en maquina
 - 1.3.4. Mejores ejercicios de movilidad articular
- 1.4. Ejercicios de fortalecimiento
 - 1.4.1. Introducción a los ejercicios de fortalecimiento
 - 1.4.2. Ejercicios de fortalecimiento MATT
 - 1.4.3. Ejercicios de fortalecimiento en máquina
 - 1.4.4. Mejores ejercicios de fortalecimiento
- 1.5. Ejercicios funcionales
 - 1.5.1. Introducción a los ejercicios funcionales
 - 1.5.2. Ejercicios funcionales MATT
 - 1.5.3. Ejercicios funcionales en maquina
 - 1.5.4. Mejores ejercicios funcionales
- 1.6. Patología del Hombro. Protocolos específicos
 - 1.6.1. Hombro doloroso
 - 1.6.2. Hombro congelado
 - 1.6.3. Hombro hipomóvil
 - 1.6.4. Ejercicios de hombro





Estructura y contenido | 21 tech

- 1.7. Patología del Codo. Protocolos específicos
 - 1.7.1. Patología articular
 - 1.7.2. Patología musculo-tendinosa
 - 1.7.3. Codo postraumático o postquirúrgico
 - 1.7.4. Ejercicios de Codo
- 1.8. Patología de la Muñeca
 - 1.8.1. Principales síndromes
 - 1.8.2. Tipo de patología Muñeca
 - 1.8.3. Ejercicios de Muñeca
 - 1.8.4. Conclusiones
- 1.9. Patología de la Mano
 - 1.9.1. Principales síndromes
 - 1.9.2. Tipo de patología Mano
 - 1.9.3. Ejercicios de Mano
 - 1.9.4. Conclusiones
- 1.10. Atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior
 - 1.10.1. Plexo braquial
 - 1.10.2. Nervios periféricos
 - 1.10.3. Tipo de patología
 - 1.10.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior



Con TECH podrás acceder a la plataforma virtual en cualquier momento, ya que te ofrece flexibilidad horaria con la modalidad 100% online"





El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.







Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.



El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras"

tech 26 | Metodología de estudio

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los case studies son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.





Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentoralumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

- 1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
- 2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
- 3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
- **4.** La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert. Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

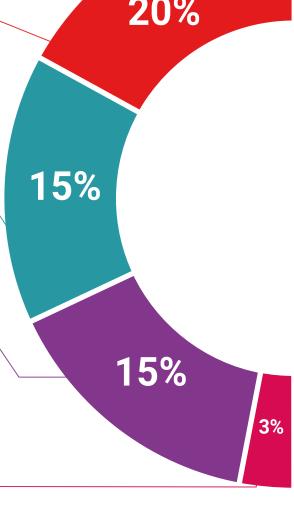
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".





Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.



Case Studies

Completarás una selección de los mejores case studies de la materia.

Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.



El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.

Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.







tech 34 | Titulación

Este programa te permitirá obtener el título de **Curso Universitario en Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: Curso Universitario en Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería

Modalidad: online

Duración: 6 semanas

Acreditacion: 6 ECTS



Curso Universitario en Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería

Se trata de un título propio de 150 horas de duración equivalente a 6 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una universidad Oficial Española legalmente reconocida mediante la Ley 1/2024, del 16 de abril, de la Comunidad Autónoma de Canarias, publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE) núm. 181, de 27 de julio de 2024 (pág. 96.369) e integrada en el Registro de Universidades, Centros y Titulos (RUCT) del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades con el código 104.

En San Cristóbal de la Laguna, a 28 de febrero de 2024



tech



Curso Universitario Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online



Pilates en Alteraciones de Miembro

