

Diplomado

Prevención y Readaptación de Lesiones Mediante Ejercicio

Avalado por la NBA



tech
universidad



Diplomado

Prevención y Readaptación de Lesiones Mediante Ejercicio

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/fisioterapia/curso-universitario/prevencion-readaptacion-lesiones-mediante-ejercicio

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología de estudio

pág. 20

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

Los fisioterapeutas deben contar con unos amplios conocimientos en determinados campos, como la práctica de ejercicios que eviten la aparición de posibles lesiones o los destinados para la readaptación del cuerpo tras un daño físico. Este completísimo programa, diseñado por grandes expertos en la materia, ha sido creado con la finalidad de ayudarte a aumentar tu capacitación.



“

Ayuda a tus pacientes a prevenir posibles lesiones con la práctica de determinados ejercicios”

Las personas, sobre todo cuando realizan deportes intensivos o cuando cuentan con ciertas patologías que les pueden provocar lesiones físicas, deben realizar una serie de ejercicios que les ayuden a prevenir la aparición de posibles lesiones. Para ello, es importante que los fisioterapeutas cuenten con unos elevados conocimientos en este tipo de ejercicios, ya que son las personas más preparadas para su asesoramiento.

Además, en el caso de que surja algún daño físico, es preciso realizar un diagnóstico adecuado, tras lo cual se podrán aplicar los ejercicios terapéuticos más adecuados a cada caso, que le permitan readaptar el cuerpo tras las lesiones. En este sentido, este Diplomado ofrece una completísima capacitación sobre este tipo de ejercicios, que permitirán a los profesionales ser más eficaces en su práctica diaria.

Para poder capacitar a los profesionales de este ámbito, en TECH hemos diseñado este Diplomado, que ha sido elaborado por un equipo de profesionales de altísimo nivel, con años de experiencia y expertos en diagnósticos de patologías en diferentes partes del cuerpo.

Además, esta capacitación cuenta con la ventaja de que se realiza en un formato totalmente online, por lo que el alumno podrá realizar sus lecciones de una manera totalmente autodirigida, eligiendo cuándo y dónde estudiar, ya que solo necesita contar con un ordenador o dispositivo móvil con conexión a internet. De esta manera, podrá compatibilizar a la perfección su tiempo de estudio con el resto de sus obligaciones diarias.

Este **Diplomado en Prevención y Readaptación de Lesiones Mediante Ejercicio** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas del programa son:

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



Amplía tus conocimientos en diagnóstico en fisioterapia y mejora la atención de tus pacientes y, por tanto, su calidad de vida”

“

Este Diplomado es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización para poner al día tus conocimientos en Prevención y Readaptación de Lesiones Mediante Ejercicio”

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de la fisioterapia, 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 a los fisioterapeutas 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 programa. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos en prevención y readaptación de lesiones mediante ejercicio, y con gran experiencia.

Utiliza la mejor metodología educativa para continuar con tu especialización en el ámbito de la fisioterapia.

Este Diplomado 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito.



02 Objetivos

El Diplomado en Prevención y Readaptación de Lesiones Mediante Ejercicio está orientado a facilitar la actuación del profesional de más alto nivel dedicado a la fisioterapia con los avances más novedosos en el sector.





“

Para ser uno de los mejores fisioterapeutas no puedes dejar pasar la oportunidad de estudiar este Diplomado con nosotros”



Objetivos generales

- ♦ Ser cada vez más independientes a la hora de diagnosticar y de aplicar las mejores y más correctas técnicas de tratamiento
- ♦ Planificar las sesiones de tratamiento y sus objetivos tanto a corto, como medio y largo plazo
- ♦ Valorar y modificar técnicas de tratamiento y objetivos del paciente



*Una especialización de alto nivel
diseñado con el único objetivo
de capacitarte para el éxito”*





Objetivos específicos

- ♦ Prevenir y readaptar un gran número de patologías y lesiones gracias al ejercicio terapéutico
- ♦ Conocer las fases del aprendizaje motor
- ♦ Saber la importancia que tiene el core en este tipo de trabajo y conocer la influencia de la propiocepción en el aprendizaje

03

Dirección del curso

El programa incluye en su cuadro docente a expertos de referencia en fisioterapia, que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo. Además, participan en su diseño y elaboración otros expertos de reconocido prestigio que completan el programa de un modo interdisciplinar.



“

Los principales profesionales en la materia se han unido para enseñarte los últimos avances en diagnóstico en fisioterapia”

Dirección



D. García Coronado, Luis Pablo

- ♦ Fisioterapeuta en Hospital Universitario La Paz
- ♦ Supervisor del Servicio de Fisioterapia del H. U. La Paz
- ♦ Especialista en Fisioterapia Deportiva, Readaptación, Electroterapia, Pilates y Ejercicio Terapéutico
- ♦ Director en Fisioespaña C. B
- ♦ Director en Fisioganas S.L
- ♦ Director en Pilates Wellness & Beauty S.L

Profesor

Dña. Márquez González, Ana Fresia

- ♦ Grado en Fisioterapia. Universidad de Sevilla. 2012-2018
- ♦ Máster ThePowerMBA. 2019-2020
- ♦ Fisioterapeuta en: Equipo Cajazol Voley, Club de Triatlón CAPA, En3nate Centro Deportivo, Mutua SANIX, Asociación de Fibromialgia de Sevilla, Clínica Fisioterapia Pizarro... Desde 2016
- ♦ Especialista en fisioterapia deportiva y ejercicio terapéutico, enfermedades de dolor crónico (fibromialgia) y drenaje linfático
- ♦ Cursos de Experto en Fisioterapia: Experto en Fibromialgia y Experto en Ejercicio Terapéutico
- ♦ Curso de Pilates. Federación Española de Pilates. 2019-2020



04

Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por los mejores profesionales del sector en fisioterapia, con una amplia trayectoria y reconocido prestigio en la profesión, avalada por el volumen de casos revisados, estudiados y diagnosticados, y con amplio dominio de las nuevas tecnologías.





“

Contamos con el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Buscamos la excelencia académica y que queremos que tú también la logres”

Módulo 1. Ejercicio terapéutico

- 1.1. El ejercicio terapéutico
 - 1.1.1. Concepto de ejercicio terapéutico
 - 1.1.2. Ejercicio físico vs ejercicio terapéutico
- 1.2. Fases del aprendizaje motor
 - 1.2.1. Fase cognoscitiva: desarrollo de la coordinación global
 - 1.2.2. Fase asociativa: desarrollo de la coordinación fina
 - 1.2.3. Fase autónoma: estabiliza la coordinación fina
- 1.3. Prevención y readaptación de lesiones mediante ejercicio
 - 1.3.1. Prevención de lesiones
 - 1.3.2. Readaptación al deporte
- 1.4. Influencia del aprendizaje en la propiocepción
 - 1.4.1. Esquema corporal
- 1.5. Objetivos específicos con cada uno de los tipos
 - 1.5.1. Funcionalidad
 - 1.5.2. Readaptación al entrenamiento en el deportista casual
 - 1.5.3. Readaptación al entrenamiento y competición en el deportista profesional o semiprofesional
- 1.6. Combinación de fuerza y movilidad para ganar elasticidad
 - 1.6.1. Beneficios de la combinación "fuerza + movilidad" respecto al trabajo de flexibilidad aislado
- 1.7. Progresiones
 - 1.7.1. Progresión del programa del ejercicio terapéutico
 - 1.7.2. Tiempos
 - 1.7.3. Intensidad





- 1.8. La importancia del core
 - 1.8.1. Definición de core
 - 1.8.2. Trabajo de core como parte obligatoria de cualquier tipo de readaptación física o entrenamiento
 - 1.8.3. Mujer y core
- 1.9. Uso de las técnicas del yoga y del método pilates en el ejercicio terapéutico
 - 1.9.1. Yoga
 - 1.9.2. Pilates
- 1.10. Planificación y progresión de ejercicios con materiales
 - 1.10.1. TRX
 - 1.10.2. Fitball
 - 1.10.3. Otros materiales orientados a la funcionalidad y readaptación



Esta será una capacitación clave para avanzar en tu carrera”

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

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.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



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”

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 mentor-alumno, 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.



06

Titulación

El Diplomado en Prevención y Readaptación de Lesiones Mediante Ejercicio garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un Diplomado expedido por TECH Universidad.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Diplomado en Prevención y Readaptación de Lesiones Mediante Ejercicio** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el diplomado, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Prevención y Readaptación de Lesiones Mediante Ejercicio**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 semanas**





Diplomado

Prevención y Readaptación de Lesiones Mediante Ejercicio

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Diplomado

Prevención y Readaptación de Lesiones Mediante Ejercicio

Avalado por la NBA



tech
universidad