

# Curso Universitario

Columna Vertebral,  
Inestabilidad y Lesiones





## Curso Universitario Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/medicina/curso-universitario/columna-vertebral-inestabilidad-lesiones](http://www.techtitute.com/medicina/curso-universitario/columna-vertebral-inestabilidad-lesiones)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

Desde los dolores de espalda, las hernias de disco, la esclerosis hasta la estenosis espinal afectan considerablemente a los movimientos y esfuerzos que una persona puede realizar. Para paliar dichos síntomas y abordar diversas patologías, el Yoga Terapéutico ha demostrado una gran efectividad. Por esta razón, TECH ha diseñado esta titulación que aporta al profesional médico una completa puesta al día sobre la Columna Vertebral y las Extremidades orientada a dicha actividad física y sus implicaciones en resultados óptimos en la salud del paciente. Para ello, el egresado dispone de un programa en formato pedagógico 100% online con numerosas herramientas didácticas, elaboradas por un equipo excelente docente especializado en este ámbito. Una oportunidad única de actualización que tan solo ofrece esta institución académica, la universidad digital más grande del mundo.



“

*Una titulación universitaria con la que  
obtendrás una puesta al día en Columna  
Vertebral, Inestabilidad y Lesiones”*

Los diferentes asanas y variaciones practicados en el Yoga de manera continuada y bajo la supervisión de profesionales especializados favorecen la recuperación de pacientes que presentan patologías asociadas a anomalías en la Columna Vertebral y Extremidades. Asimismo, la facilidad para adaptar las sesiones a cada persona y dolencia favorecen los tratamientos médicos complementados con esta actividad física.

Por esta razón, es esencial que el profesional esté al tanto de las bondades del Yoga Terapéutico, así como la incidencia de sus técnicas en el cuerpo humano. En esta línea, se adentra este Curso Universitario 100% online de 150 horas lectivas, confeccionado por consagrados instructores de esta disciplina.

Un programa con una perspectiva teórico-práctica que se distingue por la calidad de los materiales didácticos multimedia, los numerosos recursos adicionales y un temario exhaustivo que le permitirá al egresado realizar una efectiva puesta al día en este ámbito.

La inclusión de una experta internacional en Yoga Terapéutico en este programa representa la consolidación de esta titulación como una opción de garantías para profundizar en la máxima actualidad y rigor de la materia. Las *Masterclasses* servirán al estudiante para actualizarse con una base científica distinguida, basada en la propia experiencia de una de las expertas de mayor renombre en Yoga Terapéutico.

Una opción académica que se ajusta, además, a las necesidades reales de los médicos, interesados en mantener una continua puesta al día mediante un programa flexible y cómodo. Por ello, para acceder a este programa, el egresado únicamente necesita de un dispositivo digital con conexión a internet con el cual visualizará en cualquier momento del día el temario de este programa. Una opción idónea para conciliar con las actividades diarias más exigentes con una propuesta vanguardista.

Este **Curso Universitario en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Yoga
- ♦ 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



*Un recorrido académico que le permitirá ahondar en la región lumbar y la mejora de la flexibilidad de la Columna Vertebral”*

“

*Un Curso Universitario 100% online de 6 semanas de duración y con el temario más avanzado en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones”*

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 programa académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Profundiza cuando y donde desees en la anatomía del diafragma y el trabajo de la respiración en la práctica del Yoga.*

*Ahonda en la Contracción isométrica e isotónica y su relevancia en los estilos del Yoga.*



# 02 Objetivos

Este Curso Universitario ha sido diseñado para que, en el transcurso de su realización, el egresado obtenga una actualización sobre la Columna Vertebral y Extremidades con Yoga Terapéutico. De esta forma, podrá pautar la práctica de dicha actividad acorde a las diversas patologías del paciente y las necesidades de fortalecimiento, movilidad o elasticidad que requiera.





“

*La literatura científica aportada en este programa te permitirá extender la información facilitada en este Curso Universitario”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Incorporar los conocimientos y destrezas necesarios para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico
- ♦ Crear un programa de Yoga diseñado y basado en la evidencia científica
- ♦ Profundizar en los asanas más adecuados atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente
- ♦ Ahondar en los estudios sobre biomecánica y su aplicación a los asanas de Yoga Terapéutico
- ♦ Describir la adaptación de los asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- ♦ Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes





## Objetivos específicos

---

- Describir el sistema muscular, nervioso y óseo
- Ahondar en la anatomía y funciones de la columna vertebral
- Profundizar en la fisiología de la cadera
- Describir la morfología de extremidad superior e inferior
- Ahondar en el Diafragma y Core

“

*Las píldoras multimedia te llevarán a profundizar con imágenes de calidad en la morfología de extremidad superior e inferior”*

# 03

## Dirección del curso

TECH, en su premisa de mantener una filosofía basada en ofrecer titulaciones universitarias de calidad, ha seleccionado cuidadosamente a todos y cada uno de los docentes que integran este programa. Así, el alumnado que curse esta opción académica obtendrá la actualización que busca en Columna Vertebral y Extremidades desde el Yoga Terapéutico a través de un contenido creado por especialistas consagrados en esta actividad física.





“

*Eleva tus competencias sobre el Yoga Terapéutico a través de los mejores expertos de esta actividad física”*

## Directora Invitada Internacional

Siendo la **Directora de profesores** y **Jefa de formación** de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el **yoga terapéutico**, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como **terapeuta** e **instructora** en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la **creación y dirección de programas de yoga**, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



## Dña. Galliano, Dianne

---

- Directora del Instituto de Yoga Integral, Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

*Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”*

## Dirección



### Dña. Escalona García, Zoraida

- Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- Fundadora del método Air Core (clases que combinan TRX y Entrenamiento Funcional con Yoga)
- Formadora en Yoga Terapéutico
- Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Madrid
- Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga y Cáncer
- Curso en Monitor de Pilates Suelo
- Curso en Fitoterapia y Nutrición
- Curso en Profesor de Meditación





# 04

## Estructura y contenido

El temario de este Curso Universitario ha sido confeccionado para realizar una completa puesta al día sobre el conocimiento en Columna Vertebral y Extremidades enfocado al Yoga Terapéutico. Una actualización que será mucho más sencilla de obtener gracias a un temario disponible las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet y a la extensa biblioteca de recursos didácticos.





“

*Un plan de estudio intensivo con 150 horas lectivas del mejor temario en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones”*

## Módulo 1. Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones

- 1.1. Aspectos conceptuales sobre el sistema del control del movimiento y sus disfunciones en región lumbopélvica y cérvico-escapular
- 1.2. Disfunciones musculares
- 1.3. Disfunciones propioceptivas y cambios neuroplásticos a nivel del SNC
- 1.4. Disfunciones en la precisión, disociación y calidad del movimiento
- 1.5. Asociación entre las disfunciones en el control motor y las lesiones deportivas
- 1.6. Ritmo lumbopélvico y pruebas de inestabilidad lumbar
- 1.7. Análisis del control del movimiento por observación
- 1.8. Test de evaluación de los patrones de activación muscular y test de resistencia muscular
- 1.9. Test Sensoriomotores
- 1.10. Integración y razonamiento clínico





“

*Ahonda en la relevancia del Core y su importancia en el Yoga desde un enfoque práctico”*

05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.



“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los especialistas aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.*



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional del médico.



“

*¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”*

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.



## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*El profesional aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.*



Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología, se han capacitado más de 250.000 médicos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*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.*

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### 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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Técnicas quirúrgicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera.



#### Resúmenes interactivos

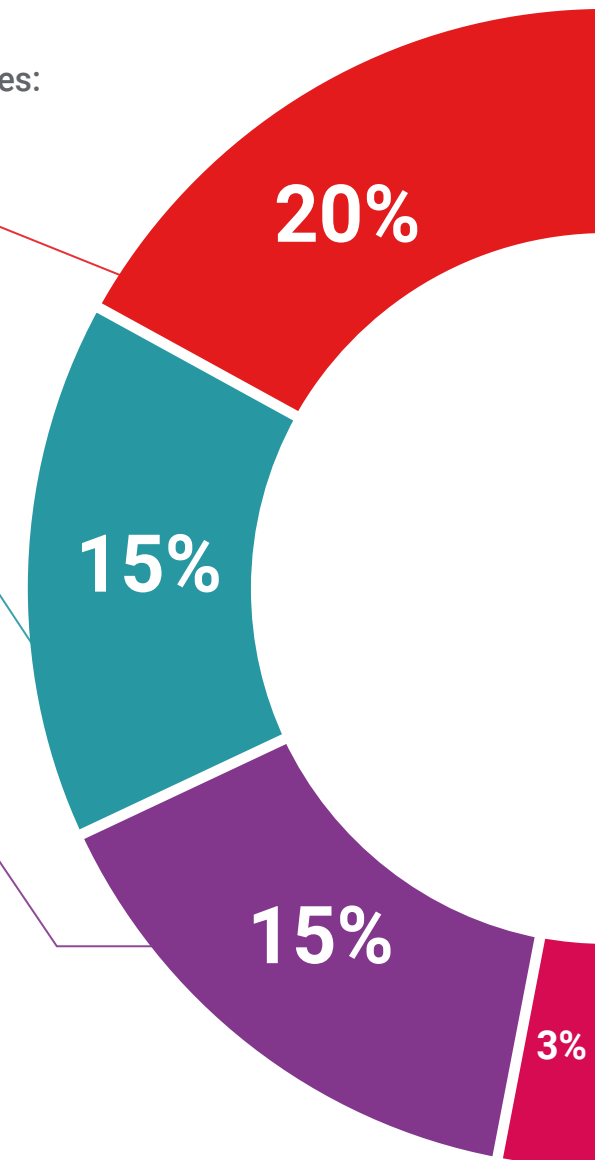
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

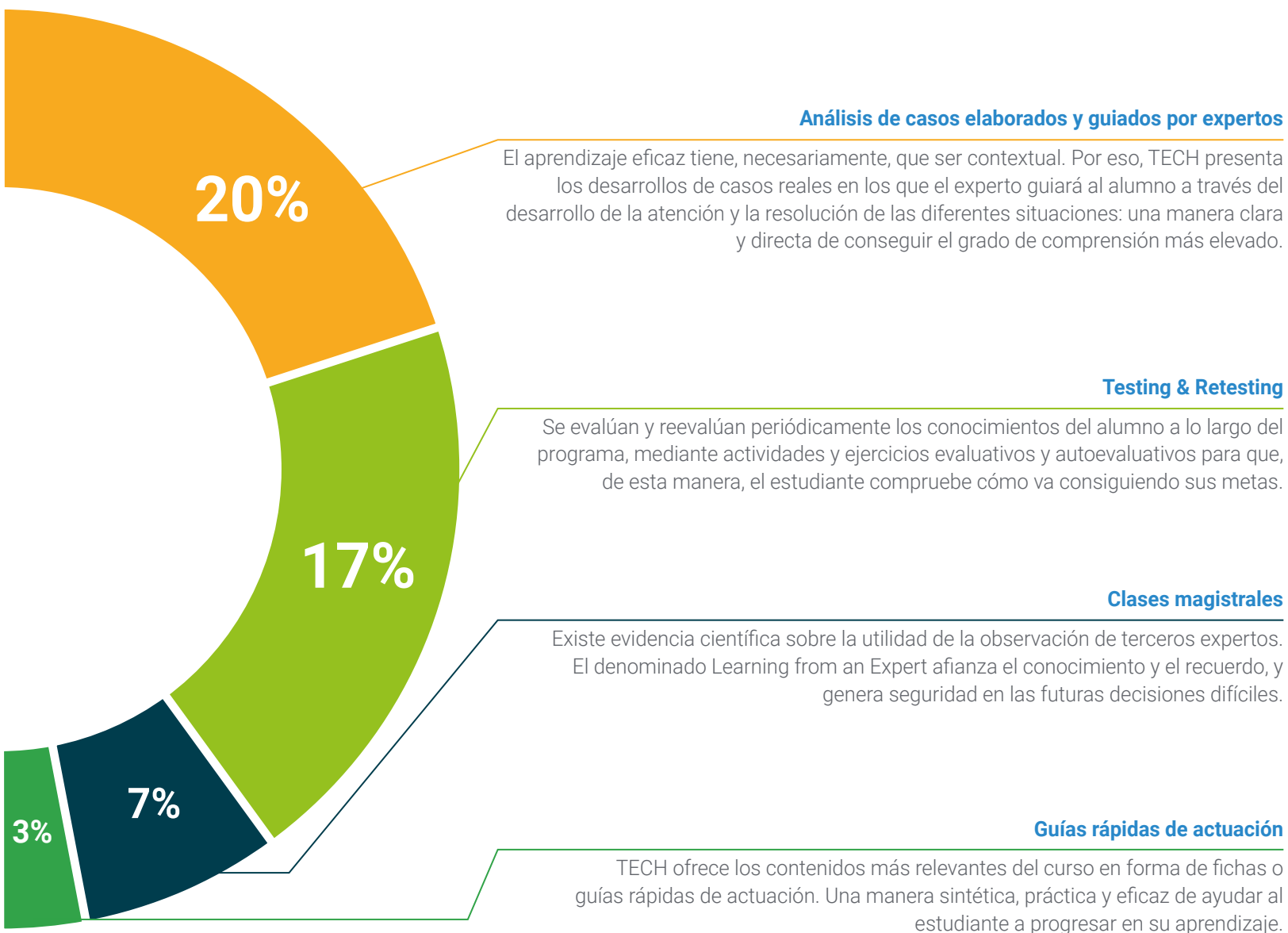
Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





06

# Titulación

El Curso Universitario en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este **Curso Universitario en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones** contiene el programa científico 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 **Curso Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

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

Título: **Curso Universitario en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.





**Curso Universitario**  
Columna Vertebral,  
Inestabilidad y Lesiones

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

Columna Vertebral,  
Inestabilidad y Lesiones

