

**Diplomado**

Columna Vertebral,  
Inestabilidad y Lesiones



## Diplomado

### Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones

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

Acceso web: [www.techtute.com/medicina/curso-universitario/columna-vertebral-inestabilidad-lesiones](http://www.techtute.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 de estudio

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 32*

# 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 y Extremidades en Yoga Terapéutica”*

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 Diplomado 100% online, 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 **Diplomado en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son: El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Yoga

- ♦ 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”*

“

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

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.

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

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





# 02 Objetivos

Este Diplomado 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 Diplomado”*



## 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/o entrenamiento funcional con Yoga)
- Formadora en Yoga Terapéutico
- Máster en Investigación en Inmunología por la Universidad Complutense de Madrid
- Máster en Ciencias Forenses por la Universidad Autónoma de Madrid
- Licenciada en Ciencias Biológicas por la UAM
- Curso en Profesor de Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga y Cáncer
- Curso en Monitor Pilates Suelo
- Curso en Fitoterapia y nutrición
- Curso en Profesor de meditación



# 04

## Estructura y contenido

El temario de este Diplomado 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 horas lectivas del mejor temario en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones”*

## Módulo 1. Columna vertebral y extremidades

- 1.1. Sistema muscular
  - 1.1.1. Músculo: unidad funcional
  - 1.1.2. Tipos de músculos
  - 1.1.3. Músculos tónicos y fásicos
  - 1.1.4. Contracción isométrica e isotónica y su relevancia en los estilos del Yoga
- 1.2. Sistema nervioso
  - 1.2.1. Neuronas: unidad funcional
  - 1.2.2. Sistema Nervioso Central: encéfalo y médula espinal
  - 1.2.3. Sistema Nervioso Periférico somático: nervios
  - 1.2.4. Sistema Nervioso Periférico Autónomo: Simpático y Parasimpático
- 1.3. Sistema óseo
  - 1.3.1. Osteocito: unidad funcional
  - 1.3.2. Esqueleto axial y apendicular
  - 1.3.3. Tendones
  - 1.3.4. Ligamentos
- 1.4. Columna vertebral
  - 1.4.1. Evolución de la columna vertebral y funciones
  - 1.4.2. Estructura
  - 1.4.3. Vertebra tipo
  - 1.4.4. Movimientos columna
- 1.5. Región cervical y dorsal
  - 1.5.1. Vértebras cervicales: típicas y atípicas
  - 1.5.2. Vertebra dorsales
  - 1.5.3. Músculos principales de la región cervical
  - 1.5.4. Músculos principales de la región dorsal
- 1.6. Región lumbar
  - 1.6.1. Vértebras lumbares
  - 1.6.2. Sacro
  - 1.6.3. Coxis
  - 1.6.4. Principales músculos







- 1.7. Pelvis
  - 1.7.1. Anatomía: diferencia entre pelvis masculina y femenina
  - 1.7.2. Dos conceptos clave: anteversión y retroversión
  - 1.7.3. Músculos principales
  - 1.7.4. Suelo pélvico
- 1.8. Extremidad superior
  - 1.8.1. Articulación del hombro
  - 1.8.2. Músculos del manguito rotador
  - 1.8.3. Brazo, codo y antebrazo
  - 1.8.4. Músculos principales
- 1.9. Extremidad inferior
  - 1.9.1. Articulación coxofemoral
  - 1.9.2. Rodilla: articulación tibiofemoral y patelofemoral
  - 1.9.3. Ligamentos y meniscos de la rodilla
  - 1.9.4. Músculos principales de la pierna
- 1.10. Diafragma y core
  - 1.10.1. Anatomía del diafragma
  - 1.10.2. Diafragma y respiración
  - 1.10.3. Músculos del "core"
  - 1.10.4. Core y su importancia en Yoga



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

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

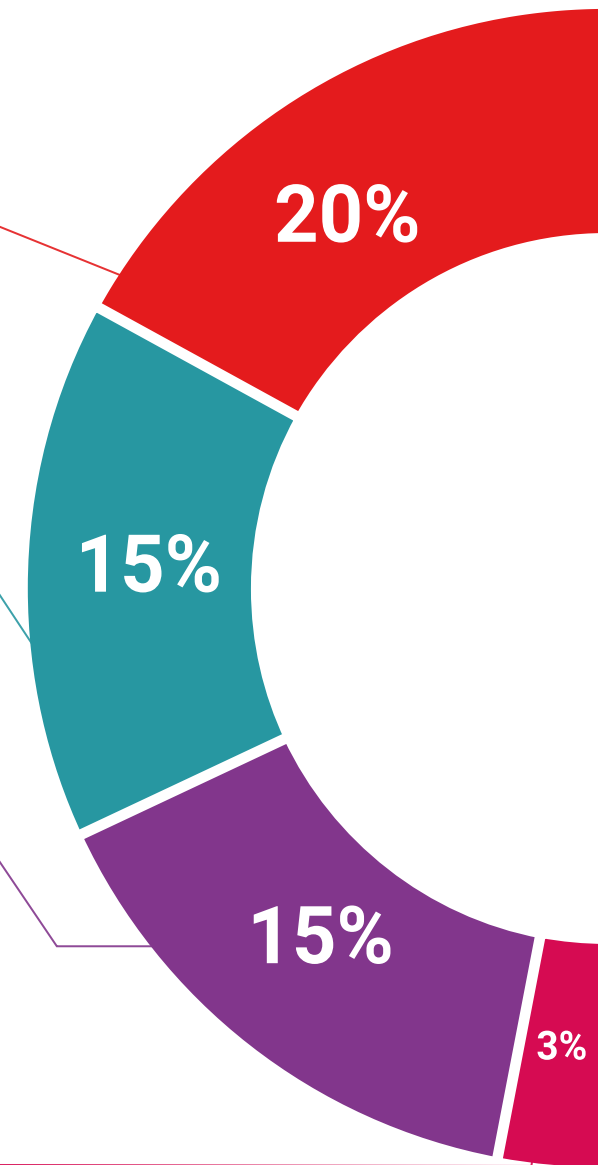
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

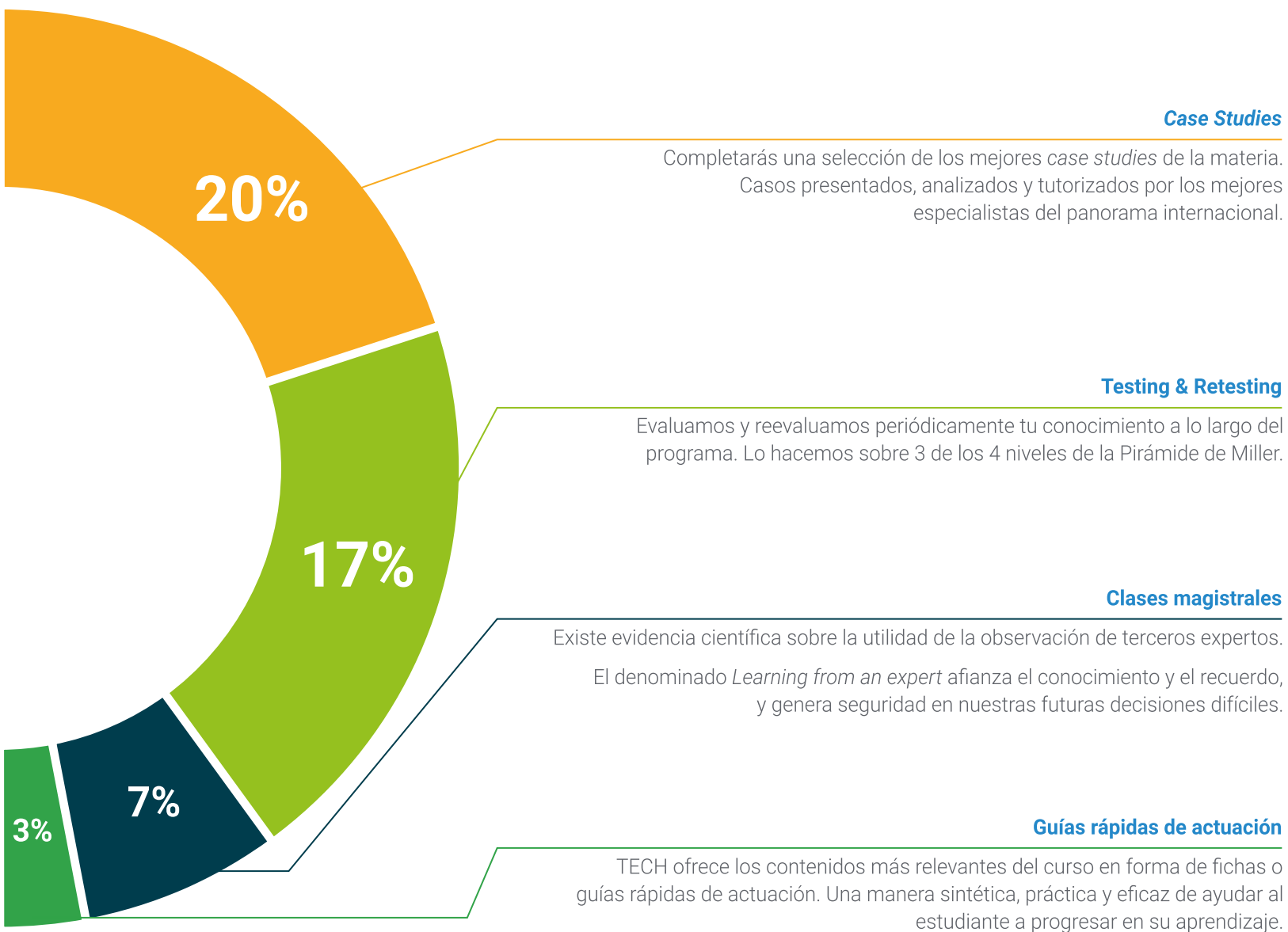
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

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







# 06 Titulación

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





“

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

Este **Diplomado en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones** 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 Máster Título Propio, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones**

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

Duración: **6 semanas**



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



## Diplomado

Columna Vertebral,  
Inestabilidad y Lesiones

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

# Diplomado

Columna Vertebral,  
Inestabilidad y Lesiones

