

**Diplomado**

Pilates en Alteraciones  
de la Columna Vertebral



## Diplomado Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral

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

Acceso web: [www.techtitute.com/medicina/cursos-universitario/pilates-alteraciones-columna-vertebral](http://www.techtitute.com/medicina/cursos-universitario/pilates-alteraciones-columna-vertebral)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 01

# Presentación

El Pilates se ha convertido en una opción complementaria para aquellos que buscan mejorar las alteraciones de la Columna Vertebral y reducir el dolor de espalda. Por esta razón cada vez son más los profesionales de la salud que se actualizan en este ámbito con la finalidad de ofrecer una alternativa terapéutica a sus pacientes. Por esta razón, TECH ha desarrollado este programa que dotará al experto clínico de una completa puesta al día en la biomecánica de Columna, las patologías frecuentes susceptibles al tratamiento con Pilates y los ejercicios recomendados para esta práctica. Todo esto, mediante una titulación 100% online y los recursos didácticos más innovadores, elaborados por un excelente equipo docente especializado en este campo.



“

*Gracias a TECH incorporarás a tu práctica médica las técnicas más avanzadas en tratamiento Pilates para afecciones en la Columna Vertebral”*

El Pilates es un método de ejercicio de bajo impacto que ha funcionado de forma eficaz como alternativa a terapias médicas tradicionales. En este sentido, los estudios clínicos muestran esta actividad como una herramienta útil en la rehabilitación de alteraciones de la Columna Vertebral. Por esta razón, cada vez más profesionales de la salud recomiendan el este método como terapia complementaria para el tratamiento de diversas patologías y afecciones.

En consecuencia, TECH ha desarrollado este programa que ofrece al experto sanitario una completa puesta al día en el ámbito del Pilates en las Alteraciones de la Columna Vertebral. De este modo, el profesional obtendrá una puesta al día en Osteología, Miología y Biomecánica de la Columna, el abordaje de las patologías frecuentes y los protocolos generales de ejercicios con máquinas. Asimismo, profundizará en la patología Discal, Articular y Muscular.

Se trata de un programa con un enfoque teórico-práctico, que presenta además el uno de los sistemas académicos más revolucionarios en la actualidad, el método Relearning. Esto le garantiza al egresado recordar los conceptos más importantes, en menos tiempo y de manera más eficiente. Además, la titulación ofrece materiales multimedia 100% en línea, accesibles desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet. Una oportunidad única de obtener una actualización a través de una propuesta académica que se sitúa a la vanguardia.

Este **Diplomado en Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral** contiene el programa científico 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



*Ahondarás en el tratamiento de diversas afecciones a lo largo de diferentes etapas de la vida a través del Método Pilates”*

“

*Implementarás a tus terapias de rehabilitación los mejores ejercicios en Máquinas para abordar las alteraciones de la Columna Vertebral”*

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.

*Explorarás en las Patologías Discales los síndromes relacionados y las estrategias terapéuticas adecuadas utilizando el Método Pilates.*

*Abordarás las afecciones articulares ofreciendo a tus pacientes la oportunidad de recuperar la movilidad y aliviar el dolor a través de terapias basadas en Pilates.*



# 02 Objetivos

Este programa tiene como finalidad impulsar las competencias del profesional en el manejo del paciente con Alteraciones de la Columna Vertebral a través del Pilates. De esta forma, el egresado incrementará su habilidad para prevenir las patologías frecuentes en esta zona del cuerpo, utilizando ejercicios específicos y controlados por esta disciplina terapéutica. Para alcanzar dicha meta, TECH pone a disposición del egresado numeroso material didáctico, alojado en la biblioteca virtual de esta titulación.







“

*Con TECH ampliarás tus conocimientos en cómo el Pilates puede ser una herramienta eficaz en el tratamiento de alteraciones musculares”*



## Objetivos generales

---

- ◆ Potenciar el conocimiento y las competencias profesionales de la práctica y la enseñanza de los ejercicios del método Pilates en suelo, en las diferentes máquinas y con implementos
- ◆ 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
- ◆ Manejar en profundidad los aparatos utilizados en el Método Pilates
- ◆ Aportar la información necesaria para ser capaz buscar información científica y actualizada de los tratamientos con Pilates aplicables a las diferentes patologías
- ◆ Analizar las necesidades y mejoras de equipamiento Pilates en un espacio terapéutico destinado al ejercicio Pilates
- ◆ Desarrollar acciones que mejoren la efectividad de los ejercicios Pilates basados en los principios del método
- ◆ Realizar de manera correcta y analítica los ejercicios basados en el Método Pilates
- ◆ Analizar los cambios fisiológicos y posturales que afectan a la mujer embarazada
- ◆ Diseñar ejercicios adaptados a la mujer en el transcurso del embarazo hasta el parto
- ◆ Describir la aplicación del Método Pilates en deportistas de alto nivel





## Objetivos específicos

---

- ◆ Indagar en los principales problemas de la Columna y su abordaje
- ◆ Actualizar conocimiento sobre los principales problemas de la Espalda y su abordaje
- ◆ Aplicar protocolos de ejercicios específicos para el proceso de recuperación de las lesiones

“

*Tendrás una completa puesta al día en Alteraciones de Columna Cervical y protocolos específicos para aliviar el dolor y mejorar la funcionalidad con Pilates”*

# 03

## Dirección del curso

Con el propósito de preservar la calidad académica que distingue a TECH, esta institución ha conformado un distinguido equipo docente. De esta manera, este programa está integrado por reconocidos especialistas en el ámbito de la Fisioterapia, con una especialización en el Método Pilates. Su amplia trayectoria profesional son un aval de garantía para el médico que busca en este Diplomado una actualización excepcional, respaldada por la última evidencia científica.





“

*Este equipo docente está compuesto por especialistas con experiencia en el campo del Método Pilates y la Fisioterapia al más alto nivel”*

## 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



# 04

## Estructura y contenido

Este programa ofrece un contenido innovador en Pilates aplicado a problemas de Columna Vertebral, ofreciendo una puesta al día al profesional de la salud. De este modo, el egresado profundizará en patologías comunes susceptibles de tratamiento con Pilates, los ejercicios recomendados en máquinas y con implementos, así como la patología Discal y las Afecciones Articulares, Musculares y de la Columna Cervical. De igual manera, todo este material se presenta en una plataforma accesible las 24 horas en el transcurso de este itinerario académico.





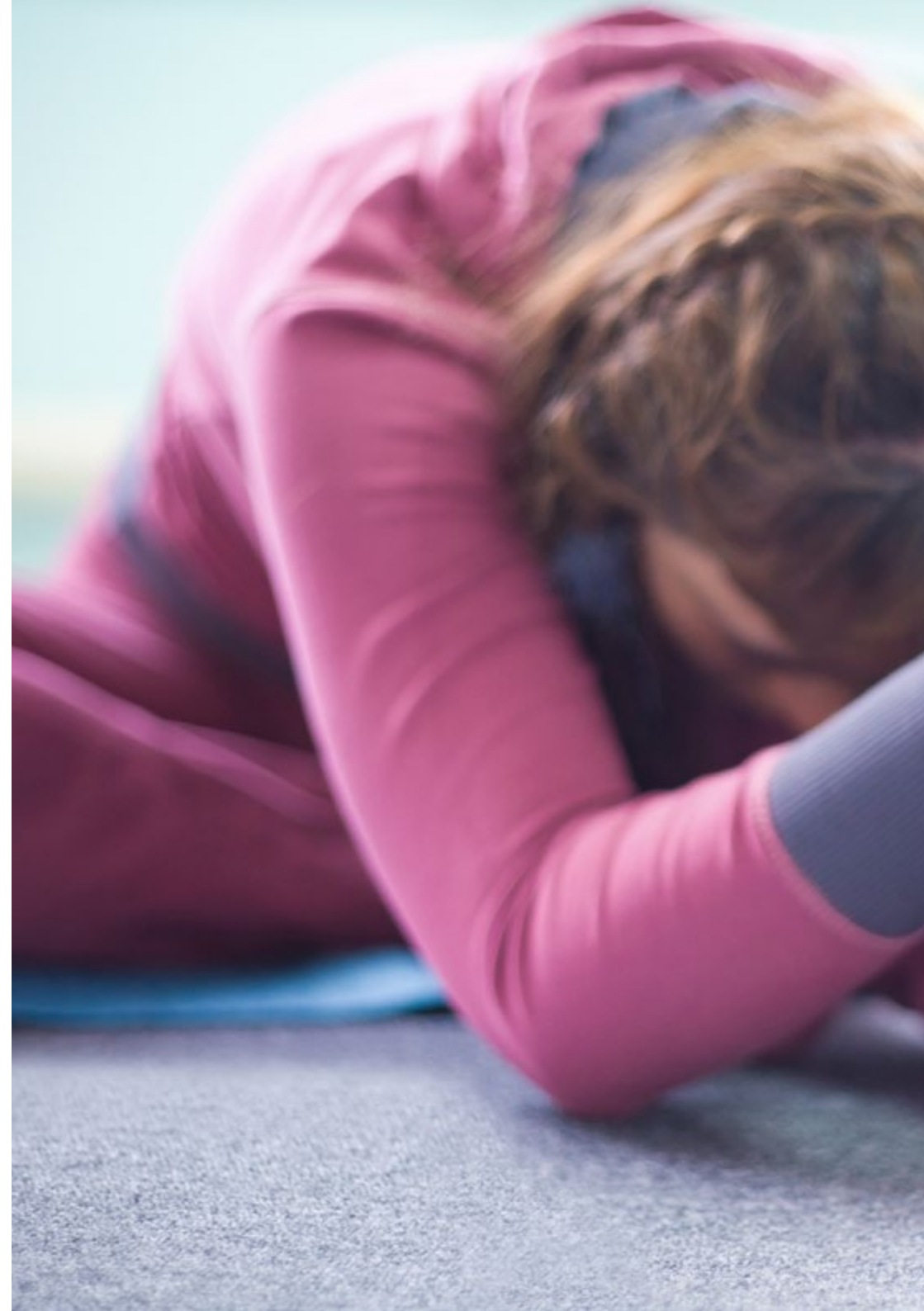


“

*Con el método Relearning optimizarás tu tiempo de estudio al centrarte de manera eficiente en los conceptos más pertinentes”*

## Módulo 1. Pilates en las alteraciones de la Columna Vertebral

- 1.1. Recuerdo anatómico básico
  - 1.1.1. Osteología de la columna
  - 1.1.2. Miología de la columna
  - 1.1.3. Biomecánica de la columna
  - 1.1.4. Conclusiones
- 1.2. Patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates
  - 1.2.1. Patologías del crecimiento
  - 1.2.2. Patologías en el paciente de edad
  - 1.2.3. Patologías en el sedentario
  - 1.2.4. Patologías en el deportista
- 1.3. Ejercicios indicados en MATT, en Máquinas y con Implementos. Protocolo general
  - 1.3.1. Ejercicios de alargamiento
  - 1.3.2. Ejercicios de estabilización central
  - 1.3.3. Ejercicios de movilización articular
  - 1.3.4. Ejercicios de fortalecimiento
  - 1.3.5. Ejercicios funcionales
- 1.4. Patología discal
  - 1.4.1. Patomecánica
  - 1.4.2. Síndromes discales
  - 1.4.3. Diferencias entre tipos de patologías
  - 1.4.4. Buenas practicas
- 1.5. Patología articular
  - 1.5.1. Patomecánica
  - 1.5.2. Síndromes articulares
  - 1.5.3. Tipos de patología
  - 1.5.4. Conclusiones
- 1.6. Patología muscular
  - 1.6.1. Patomecánica
  - 1.6.2. Síndromes musculares
  - 1.6.3. Tipos de patología
  - 1.6.4. Conclusiones





- 1.7. Patología Columna Cervical
  - 1.7.1. Sintomatología
  - 1.7.2. Síndromes cervicales
  - 1.7.3. Protocolos específicos
  - 1.7.4. Conclusiones
- 1.8. Patología Columna Dorsal
  - 1.8.1. Sintomatología
  - 1.8.2. Síndromes dorsales
  - 1.8.3. Protocolos específicos
  - 1.8.4. Conclusiones
- 1.9. Patología Columna Lumbar
  - 1.9.1. Sintomatología
  - 1.9.2. Síndromes lumbares
  - 1.9.3. Protocolos específicos
  - 1.9.4. Conclusiones
- 1.10. Patología Sacroilíaca
  - 1.10.1. Sintomatología
  - 1.10.2. Síndromes lumbares
  - 1.10.3. Protocolos específicos
  - 1.10.4. Conclusiones



*Sacarás el máximo provecho de los recursos educativos más actualizados que te ofrece esta titulación universitaria”*

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.





#### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



#### 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 las 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 Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este **Diplomado en Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral** 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 **Diplomado** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** 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 Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral**

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.



**Diplomado**  
Pilates en Alteraciones  
de la Columna Vertebral

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

**Diplomado**

Pilates en Alteraciones  
de la Columna Vertebral