

# Diplomado

## Pilates en Alteraciones de Miembro Superior





## Diplomado

### Pilates en Alteraciones de Miembro Superior

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

Acceso web: [www.techtitute.com/medicina/curso-universitario/pilates-alteraciones-miembro-superior](http://www.techtitute.com/medicina/curso-universitario/pilates-alteraciones-miembro-superior)

# 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

Existen diversos estudios y guías que destacan la importancia de los ejercicios Pilates en la rehabilitación y prevención de alteraciones del Miembro Superior. Entre los principales beneficios de esta práctica deportiva se encuentran la mejora de la flexibilidad, la fuerza y el control motor en personas con patologías en esta zona del cuerpo. En consecuencia, es importante que la planificación e implementación de esta disciplina sea dirigida por un médico actualizado en la materia. Por este motivo, TECH ha creado este programa que le da la oportunidad de tener una puesta al día en torno a los protocolos específicos para implementar el Método Pilates en patologías que afectan el Codo, Muñeca, Mano y Hombro. Una titulación 100% online flexible y adaptado a las actividades diarias del especialista.



“

*Este Diplomado te proporcionará los mejores ejercicios y protocolos de Pilates, con los que mejorarás tus habilidades terapéuticas en Alteraciones de Miembro Superior”*

A lo largo de los años, la práctica regular de Pilates ha demostrado beneficios significativos en el proceso de rehabilitación, ayudando a restaurar la funcionalidad y reducir el dolor en los pacientes. Además, investigaciones científicas han demostrado que este método contribuye a la prevención de lesiones y a mantener una buena salud musculoesquelética en general. Es por eso, que la actualización médica asegura un enfoque adecuado, personalizado y seguro para cada paciente, considerando su condición física, historial médico y necesidades específicas. Así, se garantiza la obtención de los máximos beneficios terapéuticos y se minimizan los riesgos potenciales.

En este contexto, TECH ha desarrollado este Diplomado diseñado específicamente para ofrecer a los profesionales médicos una actualización completa en el ámbito de la aplicación del Método Pilates en las Alteraciones del Miembro Superior. De este modo, los expertos clínicos podrán expandir sus conocimientos en los conceptos anatómicos básicos, los ejercicios de estabilización en máquinas y los ejercicios de movilidad articular. Asimismo, profundizará de los principales ejercicios de fortalecimiento y las patologías más comunes relacionadas con el Hombro y el Codo.

En consecuencia, el egresado obtendrá una efectiva puesta al día a través de un programa presentado bajo una metodología 100% en línea, la cual adopta uno de los métodos académicos más revolucionarios como el sistema *Relearning*. Este, le garantizará al alumnado la optimización del tiempo, ya que podrá recordar conceptos complejos en menor tiempo. Además, esta propuesta académica le permite acceder de forma fácil y rápida, desde cualquier dispositivo con conexión a internet.

Este **Diplomado en Pilates en Alteraciones de Miembro Superior** 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



*Aprovecharás esta oportunidad única de actualizarte en Pilates para tratar alteraciones del Miembro Superior mediante este Diplomado 100% online”*

“

*Con esta titulación podrás tratar y rehabilitar alteraciones en el Miembro Superior, implementando ejercicios específicos de Pilates a cada patología”*

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.

*El numeroso material didáctico de este Diplomado te ofrece ejercicios de estabilización y protocolos específicos para tratar afecciones en Hombro y Muñeca.*

*TECH se adapta a ti y por eso ha creado un programa flexible, con contenido 100% online, disponible las 24 horas del día.*



# 02 Objetivos

El objetivo principal de esta titulación es proporcionar una actualización en los conocimientos y habilidades de los médicos en el ámbito de las Alteraciones de Miembro Superior y la implementación de técnicas en Pilates. De este modo, el profesional podrá utilizar este método como una herramienta eficaz en el tratamiento y rehabilitación de trastornos musculares. Para lograrlo, TECH ha elaborado un programa 100% en línea, que ofrece flexibilidad de acceso, y le permitirá coordinar las actividades diarias con las responsabilidades profesionales más exigentes.



“

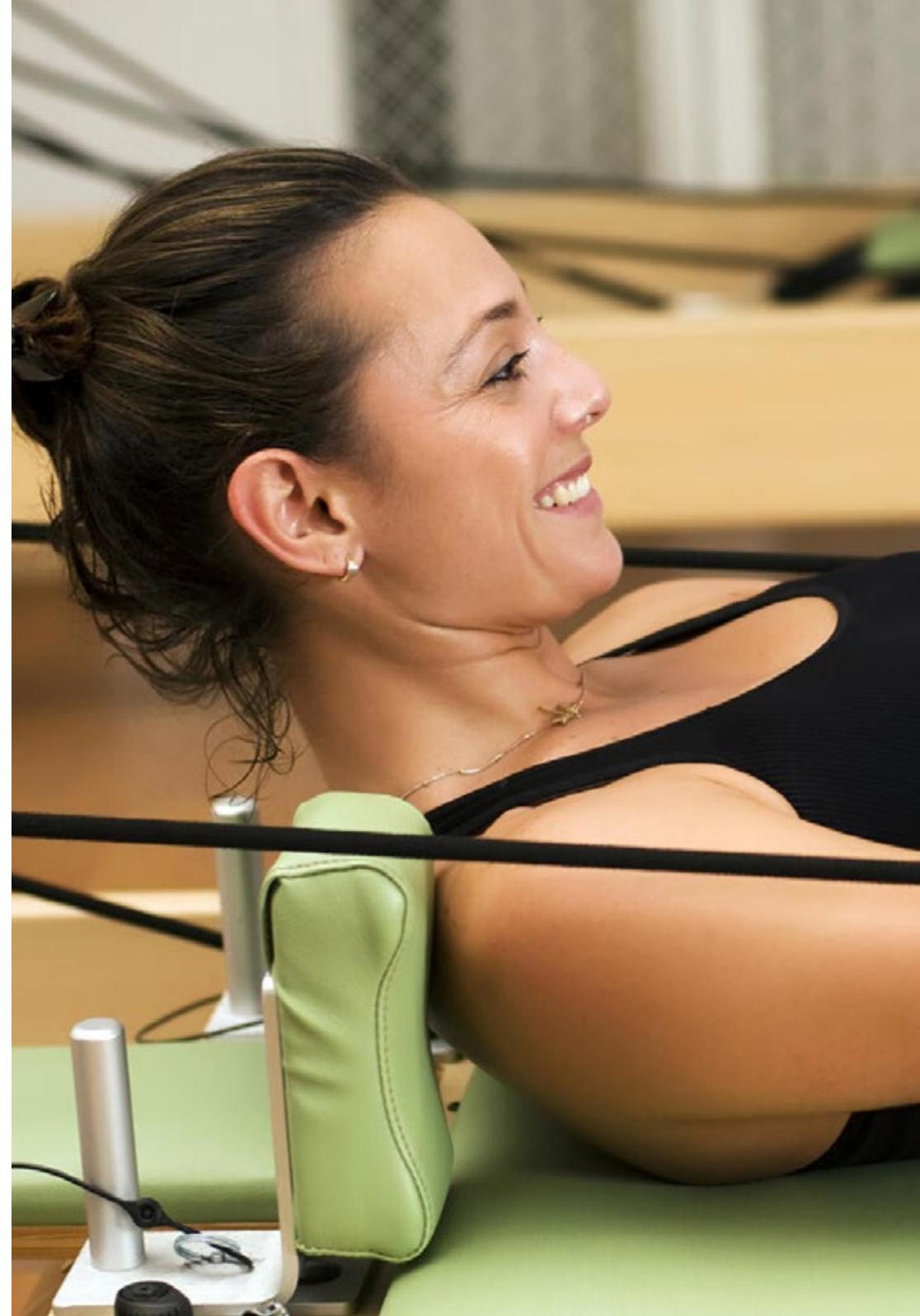
*Ampliarás tus conocimientos en el abordaje de atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior a través de terapias de ejercicios de Pilates”*



## 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

---

- ◆ 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



*De modo 100% en línea ahondarás en los protocolos específicos y los ejercicios más efectivos para tratar patologías del Codo y Mano”*



# 03

## Dirección del curso

Las titulaciones de TECH se distinguen por su contenido innovador y de excelencia. Con el fin de lograr este propósito en cada uno de sus programas, esta institución ha reunido a destacados especialistas con una amplia experiencia en Fisioterapia. De esta manera, los médicos tendrán la posibilidad de acceder a un contenido de vanguardia desarrollado por auténticos expertos en el Método Pilates. Una oportunidad única de obtener una efectiva puesta al día, de la mano de los principales profesionales en este campo.





“

*Actualízate con un plan de estudios creado por expertos del Método Pilates para tratar las alteraciones del Miembro Superior con técnicas terapéuticas innovadoras”*

## Dirección



### D. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ CEO Fisis 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 Fisis Domicilio Madrid y en la Federación Madrileña de Hockey
- ♦ Fisioterapeuta en clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta en el Centro de Tecnificación de la Federación Madrileña de Hockey
- ♦ Fisioterapeuta en Fisis Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapia traumatólogica en Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta en Club SPV51 y Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ♦ Diplomada en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid



# 04

## Estructura y contenido

Este programa ofrece un contenido vanguardista sobre Pilates en Alteraciones del Miembro Superior, proporcionando una actualización integral al profesional de la salud. De este modo, profundizará en Osteología, Miología y Biomecánica del Miembro Superior, los ejercicios de estabilización MATT y en máquina, y ejercicios de movilidad articular. Asimismo, el egresado ampliará sus capacidades y competencias en el fortalecimiento del Miembro Superior y atrapamientos nerviosos en esta zona a través de un amplio material pedagógico.





“

*Con el método Relearning ofrecido en este programa tendrás la oportunidad de afianzar los conceptos claves, sin invertir largas horas a la memorización”*

## 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





- 1.7. Patología del Codo. Protocolos específicos
  - 1.7.1. Patología articular
  - 1.7.2. Patología musculotendinosa
  - 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

“Profundizarás en el recuerdo Anatómico Básico y en la Biomecánica del Miembro Superior desde las lecturas especializadas que aporta este programa”

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 Miembro Superior 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 Miembro Superior** 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 Miembro Superior**

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 Miembro Superior

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

# Diplomado

## Pilates en Alteraciones de Miembro Superior

