Experto Universitario

Ejercicio en la Readaptación de Lesiones Deportivas y Recuperación Funcional

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Experto Universitario

Ejercicio en la Readaptación de Lesiones Deportivas y Recuperación Funcional

Modalidad: **Online**

Duración: **6 meses**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **450 h.**

Acceso web: **www.techtitute.com/medicina/experto-universitario/experto-ejercicio-readaptacion-lesiones-deportivas-recuperacion-funcional**

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

Las lesiones deportivas cuentan con una serie de particularidades que deben tomarse en cuenta a la hora de proponer una rehabilitación. Para ello, existen unos ejercicios específicos adaptados para las lesiones deportivas que permiten la recuperación funcional de los pacientes. Por ello, es preciso que los médicos encargados de este tipo de rehabilitación obtengan una capacitación superior que les permita trabajar en este campo con total seguridad.





Las lesiones deportivas precisan de la ayuda de los médicos rehabilitadores para lograr recuperaciones efectivas que permitan la incorporación de los profesionales a los ejercicios de gran intensidad. Capacitate con nosotros y trabaja para mejorar la condición física de tus pacientes"

La planificación de programas y selección de la tipología de ejercicios es un aspecto esencial para lograr con éxito una adecuada y acertada recuperación funcional. El principal objetivo de la recuperación funcional es entrenar al sujeto lesionado, con daño corporal o con disfuncionalidad, realizando movimientos tridimensionales, preparando al cuerpo para su reincorporación en la actividad cotidiana. Por ello, la especialización de los médicos rehabilitadores en este ámbito es de suma importancia para lograr la rápida mejora de los deportistas lesionados.

En este sentido, en este programa se mostrará en qué consiste la rehabilitación funcional, cómo se produce el mecanismo de la propiocepción, así como los receptores articulares y la capacidad de control a nivel neuromuscular. Además, se verán las características del sistema nervioso central y cómo interviene en el control motor.

Así mismo, se introducirá el pilates terapéutico como técnica para la mejora y evolución de la capacidad funcional en casos como lumbalgia, cervicalgia, esclerosis múltiple, artritis, tras implantación de prótesis de cadera, hombro y rodillas, recuperación del manguito rotador, tras cirugía artroscópica, esguinces, escoliosis, pinzamientos, ictus, párkinson, etc.

Por otro lado, cabe destacar que el organismo está compuesto por elementos químicos, tales como carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, azufre, etc. Todos ellos se obtienen a través de la ingesta de agua, inhalación de aire y, sobre todo, del consumo de alimentos. Una ingesta adecuada y proporcionada de nutrientes va a condicionar un mejor o peor estado de salud y, por tanto, a una mayor o menor capacidad regenerativa del organismo, por lo que es imprescindible contar con conocimientos adecuados en nutrición, que permitan mejorar tu asesoramiento a los deportistas.

Una de las principales ventajas de este programa es que, al tratarse de un Experto online, el alumno no está condicionado por horarios fijos ni necesidad de trasladarse a otro lugar físico, sino que puede acceder a los contenidos en cualquier momento del día, equilibrando su vida laboral o personal con la académica.

Este **Experto en Ejercicio en la Readaptación de Lesiones Deportivas y Recuperación Funcional** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- El desarrollo de numerosos casos prácticos presentados por especialistas en rehabilitación deportiva
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones
- Su especial hincapié en las metodologías innovadoras en rehabilitación deportiva
- 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

Sumérgete en el estudio de este Experto Universitario de alto nivel y mejora tus habilidades para la rehabilitación deportiva”

Este Experto Universitario es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos en Rehabilitación Deportiva, obtendrás un título por TECH Universidad Tecnológica"

El Experto Universitario permite ejercitarse en entornos simulados que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

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

Incluye, en su cuadro docente, a profesionales pertenecientes al ámbito de las Ciencias del Deporte, 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.

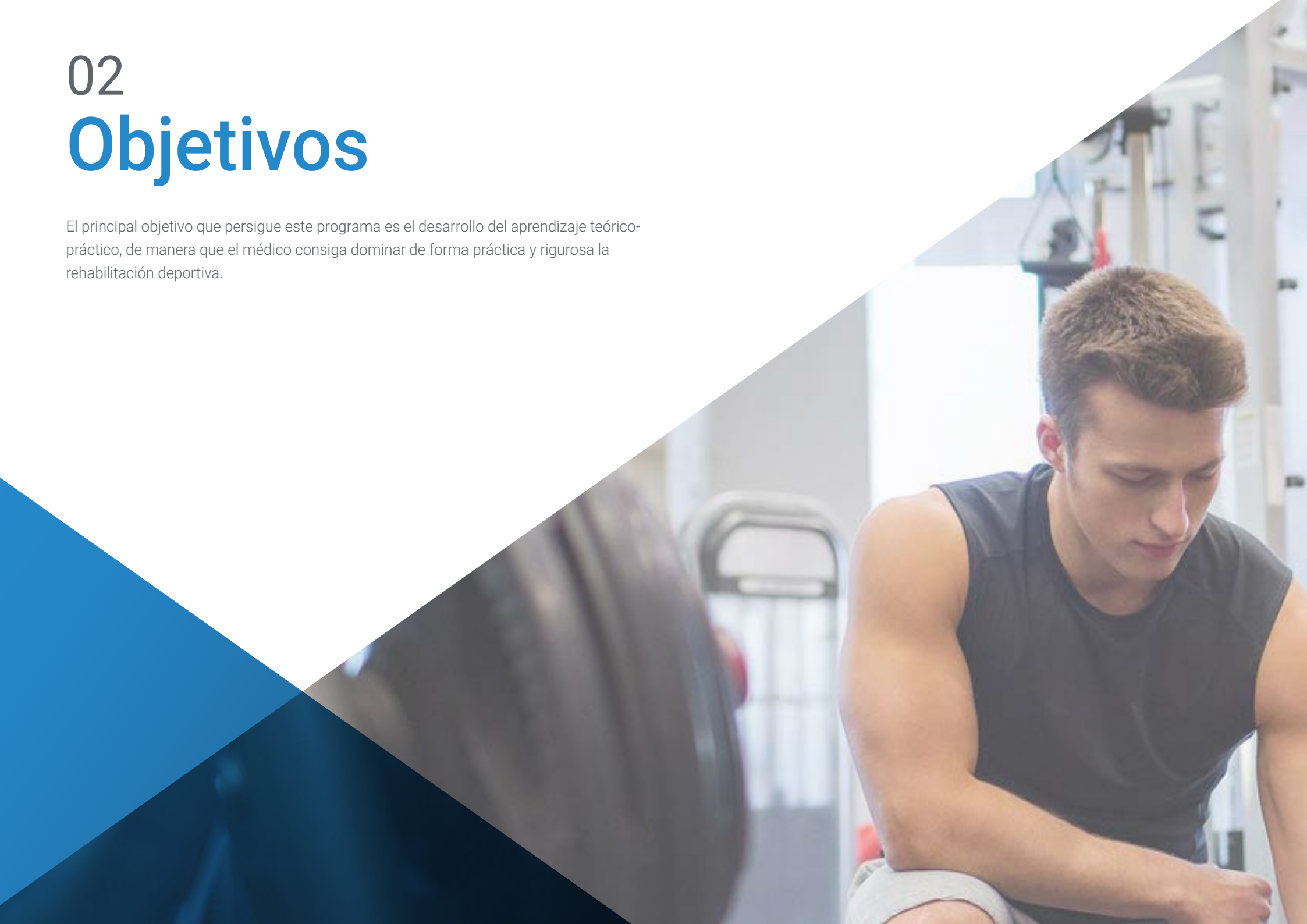
El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos en Ejercicio en la Readaptación de Lesiones Deportivas y Recuperación Funcional, y con gran experiencia.



02

Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el médico consiga dominar de forma práctica y rigurosa la rehabilitación deportiva.





Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional. No lo dudes más y únete a nosotros"

Objetivos generales

- Adquirir conocimientos especializados en readaptación deportiva, prevención de lesiones y recuperación funcional
- Valorar al deportista desde el punto de vista de condición física, funcional y biomecánico para detectar aspectos que dificulten la recuperación o favorezcan reincidencias en la lesión
- Diseñar tanto trabajo específico de readaptación y recuperación como integral individualizado
- Adquirir una especialización en las patologías del aparato locomotor con mayor incidencia en el conjunto de la población
- Ser capaz planificar programas de prevención, readaptación y de rehabilitación funcional
- Profundizar en las características de los diferentes tipos de lesiones más frecuentes que sufren los deportistas en la actualidad
- Valorar las necesidades nutricionales del sujeto y elaborar unas recomendaciones nutricionales y de complementos nutricionales que favorezcan el proceso de recuperación
- Evaluar y controlar el proceso evolutivo de la recuperación y/o rehabilitación de una lesión de un deportista o usuario
- Adquirir habilidades y destrezas en readaptación, prevención y recuperación deportiva
- Diferenciar desde el punto de vista anatómico las diferentes partes y estructuras del cuerpo humano
- Mejorar la condición física del deportista lesionado como parte del trabajo integral con el objetivo de conseguir una mayor y eficaz recuperación tras la lesión
- Utilizar técnicas de *coaching* que permitan afrontar aspectos psicológicos generales del deportista o sujeto lesionado que favorezcan un eficaz abordaje desde el trabajo de entrenamiento personal
- Entender el Marketing como herramienta clave para tener éxito en el entrenamiento personal en el campo de la readaptación, prevención y recuperación funcional



Objetivos específicos

Módulo 1. Ejercicio para la readaptación de lesiones deportivas

- Establecer la realización de ejercicio y actividad física como estrategia para la mejora de la salud
- Clasificar los diferentes tipos de ejercicios en función de la planificación del entrenamiento personalizado a realizar
- Diferenciar los diferentes tipos de ejercicios físicos específicos según los músculos o grupos musculares a readaptar
- Manejar las diferentes técnicas que se aplican en el tratamiento de las lesiones producidas en la práctica deportiva
- Emplear la reeducación propioceptiva en todo proceso de readaptación y recuperación, así como para una menor prevalencia en la reincidencia de lesiones
- Planificar y diseñar programas y protocolos específicos con efectos preventores
- Gestionar los diferentes tipos de deportes y prácticas deportivas esenciales como coadyuvantes durante el proceso de readaptación y recuperación funcional

Módulo 2. Ejercicio para la recuperación funcional

- Analizar las diferentes posibilidades que ofrece el entrenamiento funcional y la rehabilitación avanzada
- Aplicar el método pilates como sistema integral para la rehabilitación del aparato locomotor en la recuperación funcional
- Planificar ejercicios y programas específicos de pilates para las diferentes zonas del aparato locomotor con y sin aparatos

Módulo 3. Nutrición para la readaptación y recuperación funcional

- Abordar el concepto de alimentación integral como elemento clave en el proceso de readaptación y recuperación funcional
- Distinguir las diferentes estructuras y propiedades tanto de macronutrientes como de micronutrientes
- Priorizar la importancia tanto de la ingesta de agua como de la hidratación en los procesos de recuperación
- Analizar los diferentes tipos de fitoquímicos y su papel esencial en la mejora del estado de salud y la regeneración del organismo

El ámbito deportivo precisa de profesionales capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional”

03

Dirección del curso

Este equipo docente, experto en Rehabilitación Deportiva, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudar a los estudiantes a dar un impulso a su profesión. Para ello, han elaborado este Experto Universitario con actualizaciones recientes en la materia que permitirá capacitarse y aumentar las habilidades en este sector.





Aprende de los mejores profesionales y conviértete tú mismo en un profesional de éxito”

Dirección



Dr. González Matarín, Pedro José

- Doctor en Ciencias de la Salud
- Grado en Maestro de Educación Física
- Máster en Recuperación Funcional en la Actividad Física y el Deporte
- Máster en Medicina Regenerativa
- Máster en Actividad Física y Salud
- Máster en Dietética y Dietoterapia
- Postgrado en Obesidad
- Postgrado en Nutrición y Dietética
- Postgrado en Medicina Genómica, Farmacogenética y Nutrigenética
- Profesor Contratado Doctor y Universidad Privada (DEVA)
- PDI colaborador en UNIR, VIU, UOC y TECH



04

Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones del programa en la praxis diaria, conscientes de la relevancia en la actualidad de la capacitación de calidad en el ámbito del entrenamiento personal, y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.





Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado. Queremos ponerte a tu alcance la mejor capacitación"

Módulo 1. Ejercicio para la readaptación de lesiones deportivas

1.1. Actividad física y ejercicio físico para la mejora de la salud
1.2. Clasificación y criterios de selección de ejercicios y movimientos
1.3. Principios del entrenamiento deportivo
  1.3.1. Principios biológicos
    1.3.1.1. Unidad funcional
    1.3.1.2. Multilateralidad
    1.3.1.3. Especificidad
    1.3.1.4. Sobrecarga
    1.3.1.5. Supercompensación
    1.3.1.6. Individualización
    1.3.1.7. Continuidad
    1.3.1.8. Progresión
  1.3.2. Principios pedagógicos
    1.3.2.1. Transferencia
    1.3.2.2. Eficacia
    1.3.2.3. Estimulación voluntaria
    1.3.2.4. Accesibilidad
    1.3.2.5. Periodización
1.4. Técnicas aplicadas al tratamiento de la lesión deportiva
1.5. Protocolos específicos de actuación
1.6. Fases del proceso de recuperación orgánica y recuperación funcional
1.7. Diseño de ejercicios preventivos
1.8. Ejercicios físicos específicos por grupos musculares
1.9. Reeducación propioceptiva
  1.9.1. Bases del entrenamiento propioceptivo y kinestésico
  1.9.2. Consecuencias propioceptivas de la lesión
  1.9.3. Desarrollo de la propiocepción deportiva
  1.9.4. Materiales para el trabajo de la propiocepción
  1.9.5. Fases de la reeducación propioceptiva
1.10. Práctica deportiva y actividad durante el proceso de recuperación



Módulo 2. Ejercicio para la recuperación funcional

2.1. Entrenamiento funcional y rehabilitación avanzada
  2.1.1. Función y rehabilitación funcional
  2.1.2. Propiocepción, receptores y control neuromuscular
  2.1.3. Sistema nervioso central: integración del control motor
  2.1.4. Principios para la prescripción de ejercicio terapéutico
  2.1.5. Restablecimiento de la propiocepción y control neuromuscular
  2.1.6. El modelo de rehabilitación de 3 fases
2.2. La ciencia del pilates para la rehabilitación
2.3. Principios del pilates
2.4. Integración del pilates en la rehabilitación
2.5. Metodología y aparatos necesarios para una práctica efectiva
2.6. La columna cervical y torácica
2.7. La columna lumbar
2.8. El hombro y la cadera
2.9. La rodilla
2.10. El pie y el tobillo

Módulo 3. Nutrición para la readaptación y recuperación funcional

3.1. Alimentación integral como elemento clave en la prevención y recuperación de lesiones
3.2. Carbohidratos
3.3. Proteínas
3.4. Grasas
  3.4.1. Saturadas
  3.4.2. Insaturadas
    3.4.2.1. Monoinsaturadas
    3.4.2.2. Poliinsaturadas
3.5. Vitaminas
  3.5.1. Hidrosolubles
  3.5.2. Liposolubles
3.6. Minerales
  3.6.1. Macrominerales
  3.6.2. Microminerales
3.7. Fibra
3.8. Agua
3.9. Fitoquímicos
  3.9.1. Fenoles
  3.9.2. Tioles
  3.9.3. Terpenos
3.10. Complementos alimenticios para la prevención y recuperación funcional

Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional"

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 tomasen 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.



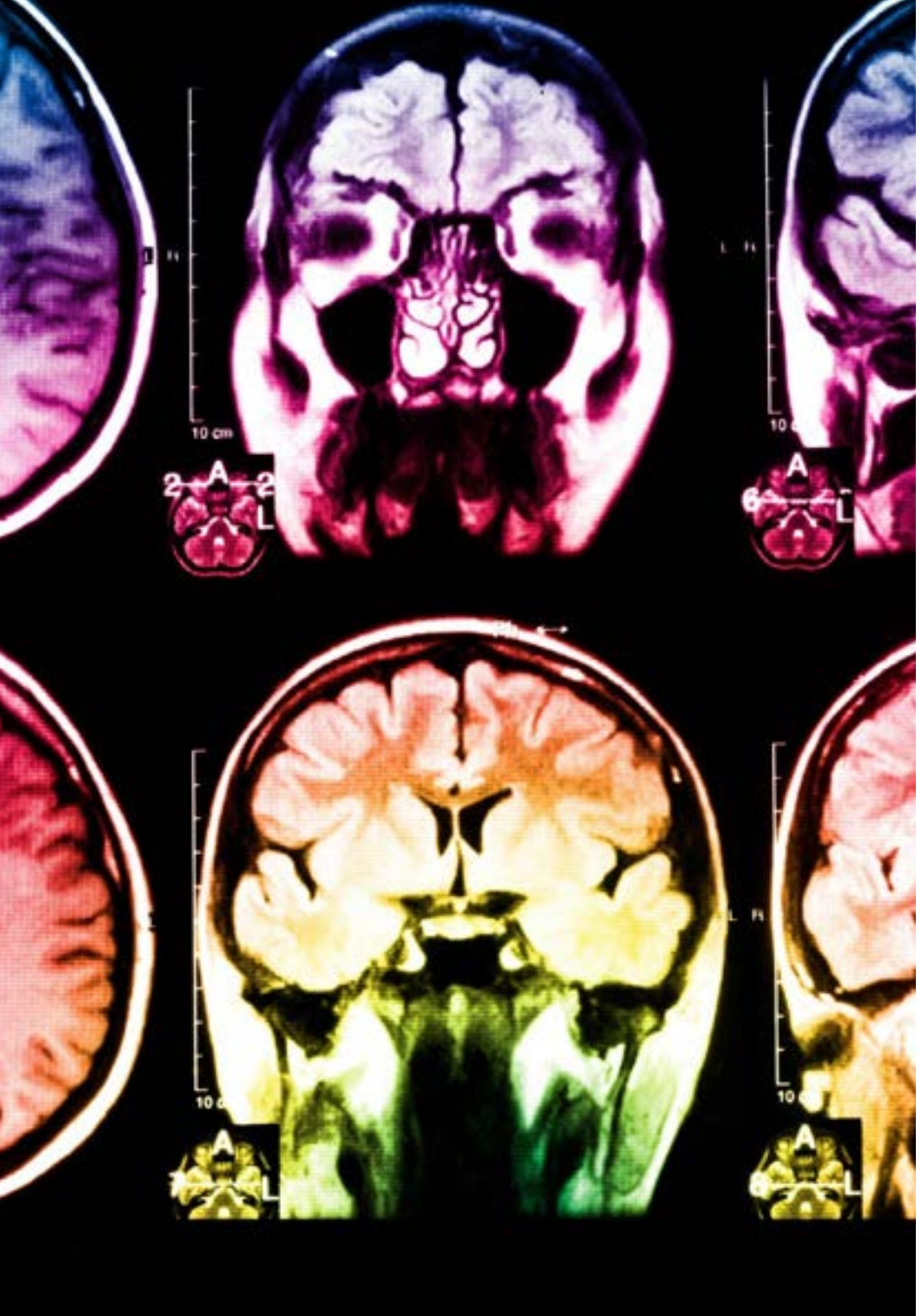
Relearning Methodology

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.

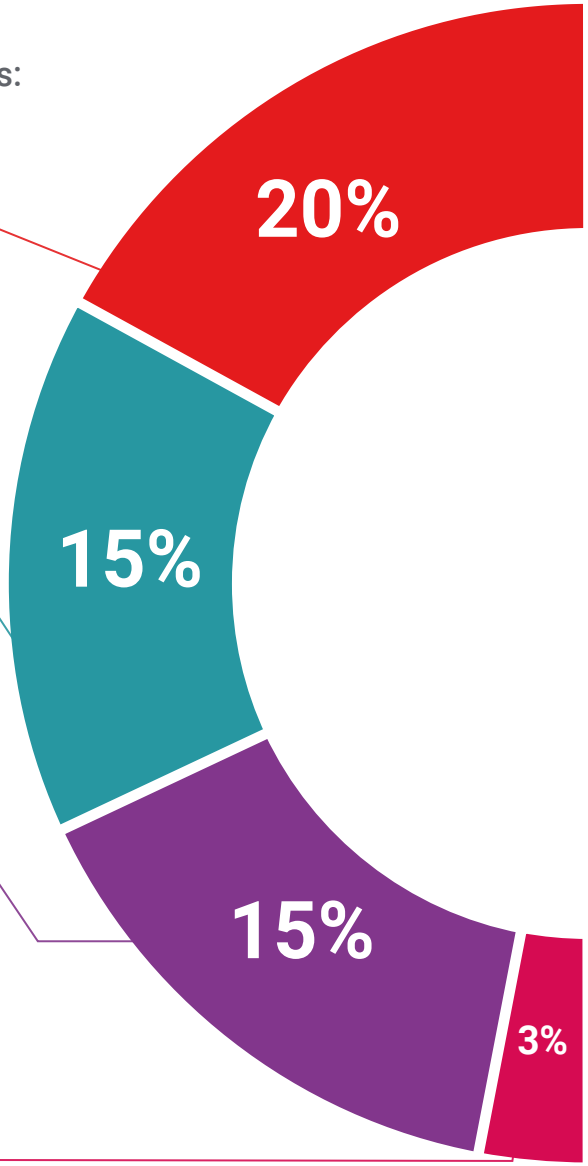
Resúmenes interactivos

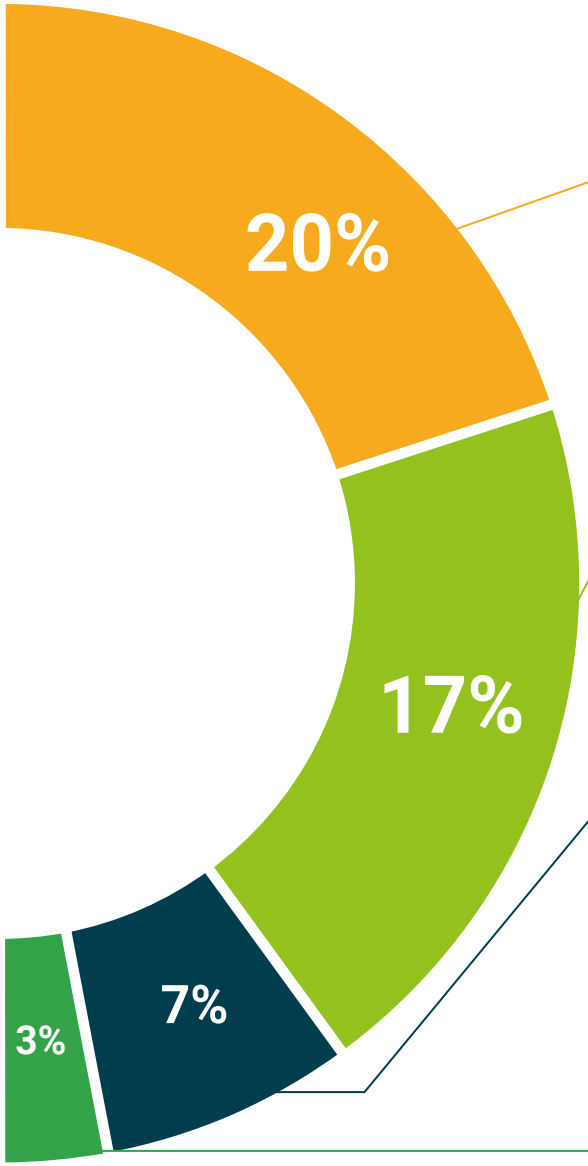
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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 Experto Universitario en Ejercicio en la Readaptación de Lesiones Deportivas y Recuperación Funcional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.





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

Este **Experto Universitario en Ejercicio en la Readaptación de Lesiones Deportivas y Recuperación Funcional** 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 **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

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

Título: **Experto Universitario en Ejercicio en la Readaptación de Lesiones Deportivas y Recuperación Funcional**

N.º Horas Oficiales: **450 h.**

Avalado por la NBA


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

EXPERTO UNIVERSITARIO

en

Ejercicio en la Readaptación de Lesiones Deportivas y Recuperación Funcional

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 450 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*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.

tech universidad tecnológica

Experto Universitario

Ejercicio en la Readaptación de Lesiones Deportivas y Recuperación Funcional

Modalidad: **Online**
Duración: **6 meses**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **450 h.**

Experto Universitario

Ejercicio en la Readaptación de Lesiones Deportivas y Recuperación Funcional

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica