PHS
PREMIUM HEALTH & SPORT
INNOVA

PROGRAMA FORMATIVO / ONLINE

LESIONES DEL CUADRANTE INFERIOR

Ejercicio terapéutico y readaptación



Valoración funcional y planificación del ejercicio para la región lumbar, la cadera, la rodilla y el tobillo.

30 h	Online	Campus
de formación	modalidad	recursos digitales

QUÉ APRENDERÁS

- Valorar el movimiento y la función de la región lumbar, la cadera, la rodilla y el tobillo.
- Crear programas de ejercicio orientados a la readaptación.
- Adaptar el trabajo de fuerza al proceso de rehabilitación.

Programa: p. 2 | Metodología y profesorado: p. 4

PROGRAMA

Contenidos de la formación.

01 Bases del ejercicio terapéutico y la readaptación

- Fundamentos de la capacidad física de la fuerza y procesos implicados en su producción y desarrollo.
- Valoración del movimiento y la función e integración en programas de rehabilitación y readaptación.

02 Tobillo y pie

- Introducción. Epidemiología y factores predisponentes.
- Biomecánica funcional del complejo tobillo-pie.
- Valoración funcional.
- Ejercicio y readaptación por fases.

03 Rodilla

- Introducción teórica. Epidemiología y factores predisponentes.
- Biomecánica y valoración funcional de la rodilla.
- Evolución funcional en la recuperación de la fuerza.
- Readaptación de la rodilla por fases.

PROGRAMA

Contenidos de la formación.

04 Cadera

- Valoración funcional de la región coxofemoral.
- Estrategias preparatorias de movimiento.
- Estabilidad coxofemoral estática y dinámica central.
- Trabajo en patrones dinámicos de movimiento e integración funcional.

05 Región lumbar

- Valoración funcional de la región lumbopélvica.
- Estrategias preparatorias de movimiento.
- Estabilidad lumbopélvica estática y dinámica central.
- Patrones dinámicos de movimiento e integración funcional para el deporte y la salud.

CÓMO SE APRENDE

Metodología, destinatarios y equipo docente.

A QUIÉN SE DIRIGE

Estudiantes y profesionales de la salud, la preparación física y el deporte.

CAMPUS VIRTUAL

Material audiovisual, documentos PDF descargables y recursos complementarios accesibles desde distintos dispositivos.

ESTUDIO Y SEGUIMIENTO

Estudio de los contenidos y consulta de dudas al equipo docente a través de los foros de seguimiento del curso.

EVALUACIÓN

Prueba tipo test de respuesta múltiple (70%) y actividades de casos clínicos (30%), realizadas en el campus virtual.

PROFESORADO



Sergio Vázquez

Fisioterapeuta. Profesor de la Universidad Europea de Madrid.



Diego Miñambres

Fisioterapeuta. Doctor por la Universidad Complutense de Madrid. Director de formación e I+D+i.



Francisco Gámez

Fisioterapeuta deportivo y readaptador. Especialista en valoración funcional y abordaje activo de lesiones.



Rubén Portes

Preparador físico.

formacion@premiumhs.es

premiuminnova.com / Información del curso