PHS
PREMIUM HEALTH & SPORT
INNOVA

PROGRAMA FORMATIVO / ONLINE

READAPTACIÓN DEPORTIVA Y REHABILITACIÓN DE LA FUERZA



Un recorrido por las bases de la fuerza y su aplicación a la valoración y readaptación de las principales regiones corporales.

45 h	Online	Campus
de formación	modalidad	recursos digitales

QUÉ APRENDERÁS

- Comprender la producción y el desarrollo de la fuerza.
- Integrar la valoración funcional en la rehabilitación.
- Diseñar y adaptar programas de ejercicio por regiones.

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.

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.

PROGRAMA

Contenidos de la formación.

05 Región cervical

- Valoración funcional cervical y valoración oculomotora. Diagnóstico diferencial con trastornos vertiginosos.
- Planificación de un programa de control motor cervical.
- Ejercicios oculomotores y sinergias mandibulares y dorsales.
- Patrones dinámicos de movimiento e integración funcional para el deporte y la salud.

06 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.

07 Hombro

- Valoración funcional del complejo articular del hombro.
- Estabilidad en cadena cinética abierta y cerrada.
- Estabilidad glenohumeral y del conjunto del complejo articular.
- Movilidad y fuerza. Patrones dinámicos de movimiento e integración funcional.

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



Diego Miñambres

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



Sergio Vázquez

Fisioterapeuta. Profesor de la Universidad Europea de Madrid.



Francisco Gámez

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



Rubén Portes

Preparador físico.



Tania Sánchez

Fisioterapeuta. Especialista en uroginecología y drenaje linfático. Docente en Premium Innova.



Jorge Buelga

Fisioterapeuta y graduado en CAFYD. Docente en Premium Innova y en formación de posgrado.

formacion@premiumhs.es

premiuminnova.com / Información del curso