

DIPLOMA DE ESPECIALIZACIÓN

PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN FÍSICA

En  forma
Formación para profesionales de la salud y el deporte



Universidad
de Jaén



ÍNDICE



Destinatarios

El alumnado procederá tanto de la rama sanitaria, fisioterapeutas, como de la actividad física, licenciados en CAFYD, diplomados en Educación Física, ya que esta formación recoge las necesidades del proceso comprendido entre la recuperación de una lesión y el inicio de la actividad deportiva.

DIPLOMA DE ESPECIALIZACIÓN

PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN FÍSICA

● Duración (Nº de créditos):

30.0 créditos ECTS (750 horas)

● Requisitos académicos y/o de otro tipo:

Título de Diplomado o Graduado Universitario.

● Número de alumnos y becas

N.º mínimo de alumnos: 18

N.º máximo de alumnos: 30

N.º de ayudas (becas): 4

● Selección

Titulados universitarios por riguroso orden de inscripción.

● Lugar de celebración

UNIVERSIDAD DE JAÉN

Campo de las Lagunillas

● Precio

1.600 €

OBJETIVOS GENERALES

01

Conocer las lesiones más frecuentes de todo el cuerpo.

Entender porqué se producen las lesiones en base al tipo de actividad laboral o deportiva.

02

03

Aprender a leer las diferentes pruebas clínicas que nos proporcionan otros profesionales (RX, ECO, RM).

Iniciarse a la anatomía palpatoria.

04

05

Entender como la estática corporal puede influenciar la dinámica, y viceversa.

Saber valorar y corregir alteraciones en los patrones motores.

06

07

Aprender a valorar y mejorar las capacidades físicas con diferentes herramientas y materiales.

Aprender a prescribir ejercicios específicos para la readaptación y prevención de las lesiones.

08

09

Diseñar una planificación individualizada por tipología de actividad y lesión.

Aprender a interpretar los estudios científicos y aplicarlo a la práctica clínica diaria.

10

DEMANDA SOCIAL

La figura del **readaptador físico-deportivo** está muy en auge en este momento en el mundo del deporte de alto rendimiento, sin embargo, la experiencia clínica nos muestra la necesidad de incorporar esta figura dentro de cualquier centro que tenga como objetivo la recuperación de un lesionado sea deportista de alto nivel o no. Muchos son los deportistas aficionados que se retan a sí mismos sin una suficiente preparación o con alteraciones en sus patrones motores básicos (empujar, tirar, lanzar, caminar, correr...), Provocando un aumento de la incidencia de lesiones, por ello, es necesario establecer programas coordinados por un equipo de trabajo multidisciplinar de acuerdo con las necesidades individuales de cada persona y particulares de cada lesión.



Son muchas las evidencias científicas sobre los beneficios y los efectos de los programas de prevención o readaptación, sin embargo la mayoría de estos no se han trasladado a la práctica diaria clínica, por falta de medios, viabilidad dentro de tal entorno o por falta de un profesional que sepa llevar a la práctica sus conocimientos científicos.

El rol del Readaptador dentro del equipo multidisciplinar es fundamental, y se centra en la valoración, cuantificación, educación, recuperación y rehabilitación de todas aquellas variables que incidan en la mejora de la salud, del rendimiento del deportista o trabajador. La labor del readaptador se centra en dos grandes bloques:

Cualitativo y Capacitivo

Cualitativo: Proceso que se centra en restablecer o mejorar patrones motores generales y específico de cada trabajo o deporte.

Capacitivo: Conjunto de tareas que se realizan con la intención de mejorar las capacidades físicas y/o deportiva del individuo.

COMPETENCIAS

Conocer la función del readaptador físico.

Ser capaz de desarrollar una actitud integradora de la relación entre fisioterapeuta-preparador físico- equipo médico.

Conocer diferentes test que permitan realizar una correcta valoración del deportista.

Planificar un programa de entrenamiento correctivo orientado a la mejora de un gesto deportivo responsable de un proceso lesional.

Adaptar determinados objetivos con el propósito de mejorar el movimiento y la eficiencia deportiva.

Diseñar un plan de reincorporación a la actividad deportiva.

PLAN DE ESTUDIOS

— MÓDULOS —

1: Anatomía funcional y biomecánica deportiva

2: Factores bionutricionales y psicológicos en el proceso de readaptación

3: Análisis diagnóstico y tratamiento morfoestructural

4: Análisis diagnóstico y tratamiento condicional

5: Análisis diagnóstico y tratamiento funcional

1: Anatomía funcional y biomecánica deportiva

Créditos ECTS: 7.0

MATERIA: Anatomía Funcional del aparato locomotor .

MATERIA: Anatomía Palpatoria Miembro Superior e Inferior .

MATERIA: Valoración funcional y del dolor.

MATERIA: Biomecánica aplicada a los principales mecanismos de lesión.

2: Factores bionutricionales y psicológicos en el proceso de readaptación

Créditos ECTS: 5.0

MATERIA: Factores bionutricionales en el proceso de readaptación

1. Estado de salud en la sociedad: Enfermedad crónica

2. Fact. Influyente en la pérdida del estado de salud

3. Proceso Desencadenamientos.

PLAN DE ESTUDIOS

MATERIA: Factores psicológicos en el proceso de readaptación

1. El estrés como factor de vulnerabilidad a las lesiones
2. Variables psicológicas a lo largo del proceso lesional
3. El impacto emocional y psicológico de la lesión en el deportista. Estrés post-lesión.



3: Análisis diagnóstico y tratamiento morfoestructural

Créditos ECTS: 6.0

1. Lesiones del sistema músculo-esquelético: tipos, mecanismos, fisiopatología...
2. Regeneración del sistema músculo-esquelético: Mecanotransducción - tensegridad y neuromodulación.
3. Equilibrio visceral - emocional y neural en la estática.
4. Tratamiento y normalización de la estática: cadenas musculares, tensegridad y neuromodulación
5. Columna cervical-dorsal en lesiones del miembro superior: relación fascia- nervio en miembro superior.
6. Relación componente visceral y psicológico en las alteraciones de la estática del miembro superior.
7. La escapula y la articulación glenohumeral en relación a los síndromes compresivos.

PLAN DE ESTUDIOS

4: Análisis diagnóstico y tratamiento condicional

Créditos ECTS: 6.0

1. El método científico en el ámbito clínico.
2. Lectura crítica de artículos de investigación II y III: ¿en qué partes me tengo que fijar?
3. Cómo integrar el trabajo diario con la percepción subjetiva del esfuerzo. Procedimientos de anclaje y afianzamiento.
4. Casos clínicos: Evaluación del drop jump test para predecir probabilidad de rotura de LCA en mujeres.
5. Casos clínicos: Evaluación de un protocolo ascendente de cargas para valoración de las curvas de fuerza-velocidad y carga-velocidad. Escala de Percepción de la velocidad.



5: Análisis diagnóstico y tratamiento funcional

Créditos ECTS: 6.0

— CORE —

1. Problemas comunes en la rehabilitación tradicional.
2. El enfoque funcional (Evalúa, corriges, re-evalúa).
3. Identificación y evaluación funcional del CORE.
4. Patrones de movimiento primarios.
5. Patrones de movimiento fundamentales.
6. Habilidades avanzadas.
7. Ejercicios correctivos.
8. Progresiones funcionales.

PLAN DE ESTUDIOS

5: Análisis diagnóstico y tratamiento funcional continuación

Créditos ECTS: 6.0

— Lower Extremity —

1. Análisis biomecánico de la carrera, saltos y cambio de dirección.
4. Valoración funcional de las extremidades inferiores.
5. Patrones disfuncionales en las extremidades inferiores.
6. Readaptación de las lesiones comunes en las extremidades inferiores.
7. Ejercicios correctivos, funcionales y casos prácticos.

— Upper Extremity —

1. Biomecánica del hombro durante la práctica deportiva
2. Valoración funcional de las extremidades superiores
3. Patrones disfuncionales en las extremidades superiores.
4. Readaptación de las lesiones comunes en las extremidades superiores
5. Ejercicios correctivos.
6. Progresiones funcionales.
7. Casos prácticos.



Integración y planificación



1. Los 10 principios del nuevo modelo de rehabilitación y readaptación basado en el movimiento.
2. Planificación y periodización en la readaptación lesional.
3. Prevención y readaptación de lesiones en deportes cíclicos y acíclicos.
 1. Análisis crítico de protocolos de prevención de lesiones.
 2. Como desarrollar un plan de prevención en deporte de equipos e individuales.
 3. Nuevo modelo de planificación basado en los niveles de logros.

PROFESORADO

Martínez Amat, Antonio

Asignatura: Anatomía funcional

Créditos ECTS: 2



Cruz Díaz, David

Asignatura: Biomecánica deportiva

Créditos ECTS: 3



Hita Contreras, Fidel

Asignatura: Anatomía funcional

Créditos ECTS: 2



Ortega Pérez, Rafael

Asignatura: A.D y T. Morfoestructural

Créditos ECTS: 4,5



Piepoli Antonio

Asignatura: A.D y T. Funcional

Créditos ECTS: 9



Arteaga Checa, Milagros

Asignatura: Factores bionutricionales

Créditos ECTS: 3



Bautista Gonzáles, Iker

Asignatura: A.D y T. Condicional

Créditos ECTS: 4,5



Yeray González Sánchez

Asignatura: Factores psicosociales

Créditos ECTS: 2



DIPLOMA DE ESPECIALIZACIÓN EN PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN FÍSICA

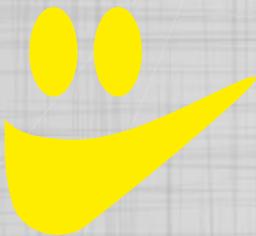
En forma
Formación para profesionales de la salud y el deporte



Universidad
de Jaén

DIPLOMA DE ESPECIALIZACIÓN

PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN FÍSICA

En  forma

Formación para profesionales de la salud y el deporte

www.en-forma.es

Tel: 675747379



Universidad
de Jaén