Ejercicio terapéutico para la recuperación de lesiones

Ficha breve

- **Programa formativo:** Cursos desarrollo profesional
- **Área de conocimiento:** Otros
- **Metodología:** Presencial
- **Inicio del curso:**
- **PVP:** 200.00€
- **PVP Asociado PR:** 170.00€
- **PVP Alumno ESMTC:** 170.00€
- **PVP Alumnos Thuban:** 170.00€
- **PVP Miembros OCOE:** 170.00€
- **PVP Miembro Asestena:** 170.00€



Presentación del curso

Descripción:

Hoy en día el ejercicio es una constante en nuestras vidas, tanto es así que el paciente que acude a la consulta de traumatología por motivo de una lesión no suele quedar satisfecho sin la indicación de los ejercicios que ha de hacer para mejorar en su dolencia.

En ese caso, el médico prescribe rehabilitación, sin embargo, no se trata solo de rehabilitar la zona lesionada sino de aportar entendimiento sobre los patrones de movimiento que ocasionaron la lesión, del aprendizaje de nuevos patrones para evitar lesiones futuras, del aprendizaje y práctica de ejercicios especialmente indicados para nuestro paciente y sus circunstancias y, finalmente, asegurarnos de que, a través de esos ejercicios, nuestro paciente está aumentando los efectos beneficiosos del tratamiento que le estamos realizando en camilla.

Programa:

1. Interrogatorio específico en función de la lesión para determinar el mecanismo de lesión

2. Breve introducción a las lesiones más comunes y propuesta de ejercicios específicos.

2.1. Zona cervical.

2.1.1. Rectificación cervical, tortícolis, artrosis, protrusión discal, hernia discal, artrosis, traumatismo, sobrecarga.

2.2. Zona dorsal y torácica

1.1.1. Torso plano, hipercifosis, escoliosis, bloqueo diafragmático, protrusión discal, hernia discal, traumatismo, sobrecarga.

1.2. Zona lumbar.

1.2.1. Hipolordosis, hiperlordosis, lumbalgias (por frío, por distención, por sobrecarga), protrusión discal, hernia discal, artrosis, osteoporosis.

2.4. Cadera.

2.4.1. Sacro horizontalizado, sobrecarga de los flexores de cadera, Síndrome del Piramidal, trocanteritis, artrosis, osteoporosis.

2.5. Hombro.

2.5.1. Lesión del manguito de rotadores, lesión del deltoides, lesión del bíceps, lesión del tríceps, capsulitis adhesiva, artrosis.

2.6. Brazo

2.6.1. Epicondilitis, epitrocleitis, lesión del tríceps, sobrecarga del antebrazo.

2.7. Muñeca y mano

2.7.1. Síndrome del Túnel carpiano, rizartrosis del dedo pulgar, artrosis, artritis, traumatismo, quistes tendinosos palmares.

2.8. Rodilla

2.8.1. Recuperación cirugía LCA, recuperación cirugía meniscos, esguince, inflamación por líquido sinovial, condromalacia rotuliana, artrosis, traumatismo.

2.9. Tobillo y pie

2.9.1. Luxación de tobillo, dolor inespecífico en el pie.

3. Práctica y enseñanza de los ejercicios. Incluye la enseñanza de los Principios del Método Pilates.

4. Diseño y progresión del programa de ejercicio

5. Casos prácticos.

Objetivos de aprendizaje:

GENERALES:

Aprendizaje y perfeccionamiento de nuevos patrones de ejercicio, postura y movimiento que el terapeuta puede ofrecer al paciente para que éste sienta multiplicado el beneficio del tratamiento que está recibiendo en camilla.

ESPECIFICOS:

Conocer y dominar los siguientes aspectos

1. El mecanismo particular de cada lesión. ¿Qué movimiento o conjunto de movimientos ha producido la lesión?

2. Los ejercicios apropiados para cada lesión. ¿Qué ejercicios sé que pueden beneficiar especialmente a este paciente?

3. La ejecución correcta de los ejercicios. ¿Yo como terapeuta sé realizar correctamente los ejercicios y puedo, por ello, enseñárselos eficazmente a mi paciente?

4. La progresión en la que los ejercicios han de pautarse de manera integrada con el tratamiento que el paciente está recibiendo y con la evolución de ese tratamiento. ¿Cuáles son los ejercicios que he de poner al principio y cuáles y en qué orden e intervalo de tiempo he de ir introduciendo los demás?

Los ejercicios y movimientos que no deben hacer los pacientes durante su periodo de recuperación.

Dirigido a: Profesionales y estudiantes de terapias naturales, integrativas y/o naturales

Duración: 12 horas

Lugar:	**Grupo Thuban** Av. de Brasilia, 3 y 5 28028, Madrid
Fechas:	**5 y 6 de mayo de 2023**
Horario:	Viernes: de 16:30 a 21:00 horas Sábado: de 09:30 a 14:00 y de 15:00 a 19:30 horas

Profesora: Vicky Timón



Lcda. en CC. de la Educación Física y el Deporte

Especialista en Actividad Física y Salud

Instructora del Método Pilates

Osteópata estructural

Médico de Medicina Tradicional China

Directora, instructora y terapeuta del Centro PILATES Vicky Timón

Autora del libro *Enciclopedia de ejercicios del Método Pilates.* Ed. Pila-Teleña. 2014

Metodo de pago

Reserva tu plaza mediante Pay-pal, tarjeta de crédito o si lo prefiere, puede acercarse al centro de realización del curso para realizar el pago. En caso de cancelación del curso, se devolverá el pago realizado íntegramente.

Disfruta de descuentos especiales, inscribiéndote a Practitioner's Register, la asociación de acupuntores y profesionales de medicina china. Además, también obtendrá otras ventajas: acceso gratuito a la Biblioteca Virtual y todas las revistas del Journal of TCM, descuentos en servicios propios de la medicina china, etc.