CURSO E LEARNING FISIOTERAPIA Y READAPTACIÓN DEPORTIVA.

80 horas cronológicas

Cruz Roja Colombiana
Seccional Valle del Cauca

Instituto de Educación

Cra. 44 #4-44 Barrio El Lido, Cali, Valle del Cauca
Teléfono: +57 313 716 9968
Email: comunicaciones@cruzrojavalle.edu.co
https://cruzrojavalle.edu.co/

NTC 5555:2011 BUREAU VERITAS Certification
NTC 5663:2011 BUREAU VERITAS Certification
ISO 9001:2015 BUREAU VERITAS Certification

ÍNDICE:

Fundamentación	3
Objetivo General y Específicos	4
Dirigido a	5
Requisitos	5
Certifica	5
Duración	6
Modalidad	6
Temario	7
Metodología	15
Horarios	16
Evaluación	16
Requisitos de aprobación	16
Docente	17
Contacto	18

FUNDAMENTACIÓN:

Durante los últimos años el número de lesiones asociadas a la práctica deportiva se ha visto aumentado sobremanera, fruto del gran incremento de deportistas tanto profesionales como amateurs que se ha venido produciendo en nuestra sociedad (Zaínos et al., 2010).

Una vez que el deportista lesionado ha superado las primeras fases del tratamiento, llega el momento en el que debe retornar a la actividad. No obstante, llegado a este punto se produce un periodo vacío entre la fase médica y la fase de reentrenamiento físico. Es aquí donde cobra vital importancia el proceso de readaptación deportiva (Paredes et al., 2012).

Se entiende por readaptación lesional "el conjunto de medidas médico-terapéuticas y físico-deportivas destinadas a prevenir los riesgos de lesión, restablecer y desarrollar la salud deportiva y mejorar u optimizar el rendimiento del deportista para posibilitar una mayor vida deportiva" (Lalín, 2008).

Dicho proceso debe permitir que, mediante una progresividad en las cargas, tanto la zona lesionada como el resto del organismo se preparen para poder afrontar las demandas competitivas, disminuyendo a su vez las probabilidades de recaer de la lesión o lesionarse en estructuras adyacentes (Paredes V, 2012).

Es vital que la readaptación sea programada por profesionales cualificados que formen parte de un equipo multidisciplinar, permitiendo de esta forma atender al deportista en toda su globalidad (Casais y Fernández, 2012).

OBJETIVO GENERAL:

El curso tiene como objetivo que el alumno sea capaz de adquirir y actualizar conocimientos científicos para la estructuración del proceso de readaptación deportiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Al término del curso, los/as participantes serán capaces de:

1. Describir la fisiología del proceso de reparación de los principales tejidos.
2. Conocer el concepto de lesión deportiva.
3. Identificar la epidemiología y estadística de las principales lesiones deportivas
4. Reconocer los mecanismos lesivos más frecuentes en el deporte.
5. Identificar los factores de riesgo involucrados en la lesión deportiva.
6. Analizar la planificación y cuantificación del proceso recuperativo.
7. Conocer los protocolos de readaptación deportivas existentes.
8. Identificar los criterios de retorno a la actividad deportiva.

DIRIGIDO A:

Fisioterapeutas – Profesores de Educación Física – Profesionales de Ciencias del Deporte – Técnicos Deportivos – Preparadores Físicos, Educación Física, Técnica Deportivo, Preparador físico.

REQUISITOS:

Para usar el medio instruccional: Disponer de un computador al menos Pentium III, con conexión a Internet de banda ancha. Tener una cuenta de correo electrónico habilitada. Tener conocimientos a nivel de usuario de Windows, procesador de textos (Word, por ej.) y de navegación en Internet.
Competencias requeridas: Trabajadores de la salud de nivel profesional, tecnológico o técnico, de carácter asistencial o administrativo en enfermería.
Documentación requerida:

- Fotocopia del documento de identidad al 150%.
- Diploma o acta de grado del perfil de aspirante requerido.
- Documento de soporte de convenio para descuento, si es el caso, (Comfandi, Comfenalco, Previser, ARL SURA, carnet de voluntario o colaborador Cruz Roja).

CERTIFICA:

El certificado de aprobación de curso es emitido por Instituto de Educación Cruz Roja Colombiana Seccional Valle. Establecimiento de educación para el trabajo y el desarrollo humano con Licencia de Funcionamiento y resolución No 41430213767 de 2013 de la Secretaria de Educación del Municipio de Santiago de Cali se encuentra certificada por Bureau Veritas ISO 9001:2015, NTC 5555 y NTC 5663.

DURACIÓN:

Plazo Mínimo: 30 días desde que inicia su curso.
Plazo Máximo: 40 días desde que inicia su curso.

MODALIDAD:

Medio Instruccional

Para impartir los cursos hemos elegido la modalidad e Learning, por tratarse de una enseñanza basada en Internet.

Nos identificamos con la definición e Learning como el uso de tecnologías de redes para diseñar, entregar, seleccionar, administrar y extender los procesos de aprendizaje. Sus elementos constitutivos son: contenidos en múltiples formatos, administración del proceso de aprendizaje y una comunidad en red de alumnos, desarrolladores y expertos.

Está demostrado que el e Learning enriquece la experiencia educativa, la hace más rápida, reduce los costos, aumenta el acceso a la educación y a las tecnologías de la información, y asegura mayor transparencia del proceso para todas las partes involucradas como docentes, autoridades y alumnos.

Beneficios de la Modalidad

Se imparte cuando sea: 24 horas al día, los 7 días de la semana, y donde sea: alumnos dispersos geográficamente y desde cualquier lugar; aumenta el intercambio internacional.

Mayor flexibilidad: El e Learning ofrece una mayor flexibilidad, los alumnos pueden recibirlo en cualquier franja horaria, además el alumno puede fijar sus propios ritmos de aprendizaje, según el tiempo de que disponga y de los objetivos que se haya fijado.

Se eliminan las barreras de distancia, por lo que disminuyen tiempos y costos asociados al traslado a las salas de clases.

Permite la interacción asíncrona; colaboración grupal; enriquecimiento del aprendizaje por medio de simulaciones, juegos e interactividad; integración de computadores.

Aumenta la interactividad entre tutor y alumno.

El tiempo de adquisición de contenidos es mejor y en menor tiempo.

Los cursos suelen estar mejor diseñados, preparados y los contenidos más completos.

TEMARIO:

UNIDAD I: BASES ANATOMOFISIOLÓGICAS DE LOS TEJIDOS.

MÓDULO 1 ANATOMÍA GENERAL.

- ANATOMÍA TOPOGRÁFICA.
  - Segmentos corporales.
  - Regiones corporales.
- PLANIMETRÍA.
- MOVIMIENTOS CORPORALES.
  - Movimientos en el Plano Sagital.
  - Movimientos en el Plano Frontal.
  - Movimientos en el Plano Transversal.
- TIPOS DE ARTICULACIONES.
  - Clasificación por tipo.
  - Clasificación por subtipo.
- RANGO DE MOVIMIENTO (ROM).
  - ROM de Columna.
  - ROM de Miembro Superior.
  - ROM de Miembro Inferior.

MÓDULO 2 ANATOMÍA MUSCULOESQUELÉTICA.

- ESQUELETO APENDICULAR Y AXIAL.
  - Esqueleto Apendicular y Axial: Generalidades.
  - Huesos del Miembro Superior (MMSS).
  - Huesos del Miembro Inferior (MMII).
  - Huesos del Columna.
- MÚSCULOS DE MAYOR RELEVANCIA EN EL DEPORTE.
  - Músculos de MMSS-MMII.
  - Músculos de Columna - Abdomen.
- LIGAMENTOS DE MAYOR RELEVANCIA EN EL DEPORTE.
  - Ligamentos de MMSS.
  - Ligamentos de MMII.
  - Ligamentos de Columna.

MÓDULO 3 HISTOLOGÍA DE LOS TEJIDOS.

- HISTOLOGÍA GENERAL.
  - Conceptos.
  - Clasificación de los tejidos.
- HISTOLOGÍA DEL TEJIDO ÓSEO.

- HISTOLOGÍA DEL TEJIDO MUSCULAR.
- HISTOLOGÍA DEL TEJIDO TENDÍNEO Y LIGAMENTOSO.

MÓDULO 4 COMPORTAMIENTO MECÁNICO DE LOS TEJIDOS.

- COMPORTAMIENTO MECÁNICO DE LOS TEJIDOS.
    - Propiedades de los tejidos humanos.
    - Tipos de fuerzas.
    - Módulo de Elasticidad o de Young.
    - Curva Solicitación - Deformación.
- COMPORTAMIENTO MECÁNICO DEL TEJIDO ÓSEO.
- COMPORTAMIENTO MECÁNICO TEJIDO MUSCULAR.
- COMPORTAMIENTO MECÁNICO DEL TEJIDO TENDÍNEO Y LIGAMENTOSO.

MÓDULO 5 FISIOLOGÍA DEL PROCESO DE REPARACIÓN DE LOS TEJIDOS.

- LESIÓN DEPORTIVA
    - Concepto.
    - Clasificación.
- FISIOLOGÍA DEL PROCESO DE REPARACIÓN GENERAL.
- FISIOLOGÍA DEL PROCESO DE REPARACIÓN DEL HUESO.
- FISIOLOGÍA DEL PROCESO DE REPARACIÓN DEL MÚSCULO.
- FISIOLOGÍA DEL PROCESO DE REPARACIÓN DEL TENDÓN.
- FISIOLOGÍA DEL PROCESO DE REPARACIÓN DEL LIGAMENTO.

UNIDAD II: MECANISMO LESIVOS Y EPIDEMIOLOGÍA LESIONAL.

MÓDULO 1 EPIDEMIOLOGÍA Y ESTADÍSTICA LESIONAL.

- EPIDEMIOLOGÍA LESIONAL.
    - Conceptos.
    - Incidencia por tipo de actividad.
    - Incidencia por momento de la temporada.
    - Incidencia por deporte.
    - Incidencia en 1 deporte.
    - Incidencia por nivel.
    - Índice de Recurrencia.
- ESTADÍSTICA LESIONAL.
    - Número de lesiones.

    - Localización de la lesión.
    - Tejido lesionado.
    - Lesión por género.
    - Lesión por edad.
    - Tipo de lesión más frecuente.
- COMPARACIÓN INCIDENCIA Y PORCENTAJE DE LESIÓN.
- EPIDEMIOLOGÍA EN BASE AL TIEMPO PERDIDO.

MÓDULO 2 MECANISMOS LESIVOS.

- LESIONES AGUDAS Y CRÓNICAS.
    - Clasificación de lesiones.
    - Lesiones en MMSS.
        - Lesiones Agudas de Hombro.
        - Lesiones Crónicas de Hombro.
        - Lesiones agudas de Codo.
        - Lesiones Crónicas de Codo.
        - Lesiones Agudas de Muñeca-Mano.
    - Lesiones en MMII.
        - Lesiones Agudas de Cadera.
        - Lesiones Crónicas de Cadera.
        - Lesiones Agudas de Rodilla.
        - Lesiones Crónicas de Rodilla.
        - Lesiones Agudas de Tobillo.
        - Lesiones Crónicas de Tobillo.
    - Lesiones en Columna.
- MECANISMOS LESIVOS.
    - Explicación mecánica.
    - Clasificación.
    - Mecanismo Lesivo de las principales Lesiones Deportivas.
        - Lesión en la Acromioclavicular.
        - Esguince Codo.
        - Esguince de Muñeca.
        - Desgarro aductor largo.
        - Rotura LCA.
        - Esguince tobillo lateral.

MÓDULO 3 FACTORES DE RIESGO LESIONAL.

- FACTORES DE RIESGO
    - Riesgo.

    - Factor de Riesgo Lesional.
    - Clasificación.
    - Conceptos relacionados.
    - Modelo Interpretativo.
- FACTORES DE RIESGO INTRÍNSECOS.
    - Edad.
    - Género.
    - Masa Corporal, % Grasa, IMC
    - Lesiones previas.
    - Alteración Propioceptiva.
    - Déficit en Fuerza Muscular.
    - Capacidad de Aceleración y Fuerza Explosiva
    - Hiperlaxitud ligamentosa.
    - Fatiga.
    - Etnia.
- FACTORES DE RIESGO EXTRÍNSECOS.
    - Superficie de juego.
    - Equipamiento protector.
    - Medio Ambiente.
- RESUMEN DEL MODELO INTERPRETATIVO DE LESIÓN.

UNIDAD III: PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE RECUPERACIÓN.

MÓDULO 1 REHABILITACIÓN DEPORTIVA.

- REHABILITACIÓN DEPORTIVA.
    - Conceptos.
    - Objetivos.
    - Modelo Secuencial de Tratamiento.
- FASES DE LA REHABILITACIÓN DEPORTIVA.
    - Fase 1: Objetivos.
    - Fase 1: Atención Inicial.
    - Fase 1: Terapia Física.
        - Crioterapia.
        - TENS.
        - TIF.
    - Fase 1: Ejercicio Terapéutico.
        - Ejercicio Isométrico.
        - Flexibilidad.
    - Fase 2: Objetivos.

- Fase 2: Terapia Física.
    - Termoterapia Superficial.
    - Baños de Contraste.
- Fase 2: Ejercicio Terapéutico.
    - Ejercicio Isométrico – Isotónico.
    - Flexibilidad.
    - Propiocepción.
- Fase 3: Objetivos.
    - Ejercicio General.
    - Flexibilización.
- Fase 3: Ejercicio Terapéutico.
- Fase 3: Reacondicionamiento General.

MÓDULO 2 READAPTACIÓN DEPORTIVA.

- READAPTACIÓN DEPORTIVA.
    - Conceptos.
    - Objetivos.
    - Modelo General de Intervención.
    - Modelo Secuencial de Tratamiento.
    - Programa de Reeducación funcional deportiva.
- FASES DE LA READAPTACIÓN DEPORTIVA.
    - Fase 4: Objetivos.
    - Fase 4: Ejercicios de Control Neuromuscular.
    - Fase 4: Trabajo en Gimnasio.
    - Fase 4: Trabajo en Campo.
    - Fase 5: Objetivos.
    - Fase 5: Trabajo en Gimnasio.
    - Fase 5: Trabajo en Campo.

UNIDAD IV: CUANTIFICACIÓN DEL PROCESO DE RECUPERACIÓN.

MÓDULO 1 CUANTIFICACIÓN DEL PROCESO DE RECUPERACIÓN.

- CUANTIFICACIÓN DEL PROCESO RECUPERATIVO.
  - Conceptos.
  - Formas de Evaluación.
  - Herramientas de Colaboración.
- MÉTODOS DE CUANTIFICACIÓN DEL PROCESO RECUPERATIVO.
  - Método de Cuantificación de las sesiones.
  - Método de Cuantificación de Fuller & Walker.
    - Distribución.
    - Educativos.
    - Fuerza.
    - Resistencia.
    - Velocidad.
    - Fuerza explosiva.
    - Reentrenamiento.
- CUANTIFICACIÓN DEL PROCESO Y RIESGO DE LESIÓN.

UNIDAD V: PROTOCOLOS DE READAPTACIÓN DEPORTIVA.

MÓDULO 1 PROTOCOLOS DE READAPTACIÓN EN TRONCO-COLUMNA.

- CLASIFICACIÓN DEL SÍNDROME DE DOLOR LUMBAR.
- PROGRAMAS DE READAPTACIÓN EN DOLOR LUMBAR.
  - División del Programa.
  - Fase Cognitiva.
    - Objetivos.
    - Co-Activación.
    - Patrón Ventilatorio.
    - Control Postural Básico.
    - Movilidad de Columna Torácica.
    - Movilidad de Cadera.
    - Fortalecimiento muscular.
  - Fase Asociativa.
    - Objetivos.
    - Ejercicios.
  - Fase Integradora.
    - Objetivo.
    - Ejercicios.

MÓDULO 2 PROTOCOLOS DE READAPTACIÓN EN MIEMBRO INFERIOR.

- ROTURA DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (LCA).
- PROGRAMA DE READAPTACIÓN DE LCA.
    - Estructura.
    - Fase Postquirúrgica.
    - Fase Aguda: 1 a 14 días.
    - Fase Aguda: Criterios de cumplimiento.
    - Fase Subaguda I: 3ª a 4ª Semana.
    - Fase Subaguda I: 5ª a 6ª Semana.
    - Fase Subaguda I: Criterios de cumplimiento.
    - Fase Subaguda II: 7ª a 12ª Semana.
    - Fase Subaguda II: Criterios de cumplimiento.
    - Fase Recuperación Funcional: 4º a 6º mes.

MÓDULO 3 PROTOCOLOS DE READAPTACIÓN EN MIEMBRO SUPERIOR.

- INESTABILIDAD DE HOMBRO.
    - Clasificación.
- PROTOCOLO DE READAPTACIÓN EN HOMBRO.
    - Estructura.
    - Fase Aguda: Objetivos.
    - Fase Aguda: Intervenciones.
    - Fase Intermedia: Objetivos.
    - Fase Intermedia: Intervenciones.
    - Fase Fortalecimiento: Objetivos.
    - Fase Fortalecimiento: Intervenciones.
    - Fase Vuelta a la Actividad: Objetivos.
    - Fase Vuelta a la Actividad: Intervenciones.

UNIDAD VI: CRITERIOS DE RETORNO.

MÓDULO 1 CRITERIOS DE RETORNO A LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

- RETORNO DEPORTIVO.
    - Introducción.
    - Tipos.
- MODELOS DE GUÍA PARA EL RTS.
    - Evaluación estratégica de riesgos y tolerancia al riesgo (StARRT).
    - Biopsicosocial.
    - Integración para la toma de decisiones.
- CRITERIOS DE RETORNO DEPORTIVO.
    - Tiempos de Recuperación.
        - Tiempo Biológico.
        - Tiempo Funcional.

        - Tiempo Psicológico.
    - Criterios de valoración.
        - Criterios Biológicos.
        - Criterios Funcionales.
        - Criterios Deportivos.
        - Criterios Psicológicos.
- PROCEDIMIENTO DE REINCORPORACIÓN.
    - Altas.
        - Alta médica
        - Alta deportiva,
        - Alta competitiva.
- Lesiones deportivas específicas y RTS.
    - Lesiones Agudas de Rodilla.
    - Lesiones Agudas de Isquiotibiales.
    - Lesiones Agudas en la Ingle.
    - Lesiones del Tendón Aquiliano.
    - Lesiones de Hombro.

METODOLOGÍA:

- Los alumnos deberán desarrollar en el aula virtual todas las actividades básicas, y si desean profundizar sus conocimientos, las actividades complementarias.
- Los alumnos podrán elegir los horarios de sus clases, teniendo para esto acceso al aula virtual en forma permanente, continua y sin restricción desde la fecha de inicio, hasta finalizar el curso.
- Los materiales de estudio podrán ser descargados, incluyendo las clases en formato PDF, desde el aula virtual en forma permanente desde la fecha de inicio, hasta finalizar el curso.

I. ACTIVIDADES BÁSICAS (Obligatorias)

Estas actividades son obligatorias y tienen que ser realizadas para adquirir los conocimientos relevantes del tema. Los contenidos tratados en ellas son evaluados en la prueba final del curso.

a. Lecturas básicas:
El alumno debe aprender los contenidos de estos documentos, destacando y resumiendo los conceptos más relevantes del tema. Dudas o consultas debe realizarlas al docente en el foro del curso, las que serán respondidas en horario hábil.

b. Clases interactivas multimediales:
El alumno debe ver y escuchar las clases interactivas multimediales de cada tema, resumiendo los conceptos más relevantes. Dudas o consultas debe realizarlas al docente en el foro del curso, las que serán respondidas en horario hábil.

c. Autoevaluación:
El alumno después de haber visto las clases interactivas multimediales y haber realizado el estudio correspondiente de las lecturas básicas, comprobará sus conocimientos por medio de autoevaluaciones formativas con retroalimentación.
La nota obtenida es solo referencial, para que usted evalúe lo aprendido, no influyen en su evaluación final.
Dudas o consultas debe realizarlas al docente en el foro del curso, las que serán respondidas en horario hábil.

d. Foro de consultas al docente:
Cada estudiante debe participar activamente en el foro del curso, en que los estudiantes realizarán todas las consultas al docente sobre los contenidos tratados.

II. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Estas actividades, lecturas y videos, están orientados a coadyuvar y profundizar de los contenidos; Su contenido no es obligatorio, por lo cual NO son evaluadas.

HORARIOS:

- El participante podrá elegir el horario para realizar las actividades del curso, no obstante, estas se deben desarrollar en el plazo determinado en el programa.
- Las evaluaciones se deben desarrollar en el plazo determinado en el programa.
- La dedicación horaria requerida para el curso **es de 2 horas diarias**, tanto online como offline, considerando horas de estudio, navegación en el aula virtual, clases interactivas, autoevaluaciones, prueba final etc.

EVALUACIÓN:

- **Evaluación diagnóstica o inicial:** Tiene como propósito que cada alumno verifique el nivel de preparación para enfrentarse a los objetivos que se espera que logren al finalizar el curso. Estableciendo el nivel real de conocimientos antes de iniciar esta etapa de enseñanza-aprendizaje e learning. Con fines formativos, no influyen en la nota final.
- **Preguntas Interactivas** en la cuales el alumno deberá ir participando en la clase y autoevaluando los contenidos aprendidos con preguntas interactivas con retroalimentación, lo cual le permitirá evaluar inmediatamente que contenidos debe reforzar. Con fines formativos, no influyen en la nota final.
- **Pruebas autoevaluación** online con retroalimentación inmediata por cada clase. Con fines formativos, no influyen en la nota final.
- **PRUEBA FINAL**
  - Debe ser realizada una vez que el alumno haya terminado todas las actividades básicas del curso.
  - **1 Prueba Final. 100% Nota de la final**
    - Prueba online de preguntas selección múltiple con dos intentos. Segundo intento opcional.
    - Si desea subir su nota, deberá ser realizado (segundo intento) en un plazo máximo de 24 horas después del primero (de lo contrario tendrá validez solo el primer intento). En este caso se promedian los dos intentos para su nota final de certificación.

REQUISITOS DE APROBACIÓN:

Aprobaran el curso los estudiantes que obtengan en la nota final una nota igual o superior a 3.7 (Escala de 1 a 5).

DOCENTE:

JUAN BERNARDO CIFUENTES MARÍN

- Kinesiólogo, UFRO. Temuco - Chile
- Magister en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, mención Rehabilitación y Entrenamiento Deportivo.
- Experto Universitario en Prevención y Readaptación Físico-Deportiva, Universidad Isabel I.
- Diplomado en Formación Pedagógica para la Educación Superior.
- Diplomado Internacional de Biomecánica aplicada al Deporte.
- Diploma en Biomecánica y Lesiones Músculo-Esqueléticas Asociadas a la Actividad Física y el Deporte.
- Diplomado en Metodología de la Investigación.

CONTACTO:

Información e Inscripciones
https://cruzrojavalle.edu.co/

Email: comunicaciones@cruzrojavalle.edu.co
Cra. 44 #4-44 Barrio El Lido, Cali, Valle del Cauca
PBX: 602 – 552 0500
WhatsApp: +57 313 716 9968

Cruz Roja Colombiana
Seccional Valle del Cauca

Instituto de
Educación