

# MASAJE DEPORTIVO

## **MÓDULO I: INTRODUCCIÓN AL MASAJE DEPORTIVO**

-Historia y definición de Quiromasaje Deportivo. -Diferencia entre Quiromasaje y Quiromasaje Deportivo. -Condiciones del profesional. -Indicaciones y contraindicaciones.

## **MÓDULO II: Masaje pre-deportivo**

-Características, duración y realización.

## **MÓDULO III: Masaje post-deportivo**

-Característica, duración y realización

## **MODULO IV: ANATOMÍA**

-Repaso anatomía músculo-esquelético. -Anatomía palpatoria. -Test palpación, valoración/tratamiento.

## **MODULO V: ESTIRAMIENTOS**

-Estiramientos y autoestiramientos. -Tipos de estiramientos.

## **MODULO VI: TÉCNICAS APLICADAS EN EL MASAJE DEPORTIVO**

-Cyriax. -Tratamiento punto gatillo, inhibición. -Maniobras de Jones. -Técnica neuromuscular (TNM). -Punto digito-presión. -Técnicas articulares. -Reflejo miotático e inhibición. -Facilitación neuromuscular propioceptiva.

## **MODULO VII: LESIONES DEPORTIVAS**

Descripción/diagnóstico y Tratamiento: -Contracturas -Tendinitis -Esguinces - Lumbalgias -Síndrome túnel carpiano Pubalgias -Fascitis -Cervicalgias - Condromalacia/epicondilitis -Etc.

## **MODULO IX: INTRODUCCIÓN A LOS VENDAJES**

-Tape y Kinesotape

-Cross-tape

-Vendajes