



ORTHOS

LEADERS IN MAKING LEADERS

DIPLOMA

El Jefe de Estudios de Orthos, hace constar, que

ANA BELEN SOBRINO NAVA

Con DNI

04194406B

ha realizado en este centro los estudios del Curso de

Prehabilitate

La duración total del curso es de

30 h

y para que conste a todos los efectos oportunos y a petición del/a interesado/a,
firmo el presente, en Barcelona a

21 de enero de 2016

Miembros
fundadores

Toni Brocal Rodergas
CEO Orthos

Santiago Jacomet Carrasco
Jefe de Estudios Orthos



Estos estudios son de formación no reglada (continuada u ocupacional)
tal como se contemplan en el marco de la Ley 5/2002 de las Cualificaciones y de la Formación Profesional

PREHABILITATE

DURACIÓN: 30 horas

PRESENTACIÓN

- Prehabilitate es un sistema abierto y no excluyente, diseñado para entrenadores y técnicos deportivos y de fitness, en el que mediante valoraciones sencillas, podemos ver desequilibrios o disfunciones, y así adoptar estrategias para corregirlas o mejorarlas. “Entrena de forma inteligente”.

OBJETIVOS

- Entrenar con el método Prehabilitate, adecuándose a los objetivos individuales de cualquier persona, desde salud a rendimiento.
- Optimizar el esfuerzo del entreno y llegar al máximo potencial cuidando de nuestro cuerpo, tanto para principiantes como para atletas de élite.
- Tener en consideración los factores que más claramente limitan el desarrollo motor, el logro de objetivos a cualquier nivel y la óptima sostenibilidad de nuestro sistema locomotor a corto, medio y largo plazo: el dolor, la lesión y el movimiento ineficiente.
- Valorar la calidad de los movimientos movimiento para que los usuarios mejoren sus patrones motores y desequilibrios musculares.
- Aplicar las correcciones, basadas en la valoración, en los entrenamientos, enseñando a nuestros clientes a moverse de un modo más eficiente, evitando lesiones, mejorando su salud y su estado de forma.

PROGRAMA

TEÓRICO-PRÁCTICA

- La “teoría del continuo articular” y ayuda, de forma práctica, a lograr precisión individualizada en el diseño de tus programas de entrenamiento.
- La importancia de la movilidad no sólo desde un punto de vista estructural sino también neurológico: el reflejo artrocinético.
- El movimiento eficiente como premisa indispensable a la hora de sobrecargar nuestro sistema neuromotor.
- Estudio del funcionamiento de las articulaciones de la rodilla, el hombro y la espalda lumbar dentro de un sistema locomotor completamente integrado e interdependiente: la interdependencia regional.
- Chequeo y valoración de las necesidades individuales de estas articulaciones y técnicas concretas para la restauración de su correcto funcionamiento neuromotor y capacidad para el movimiento.

TECNOLOGÍA

Introducción

- Principios, fundamentos e influencias Prehabilitate.
- Terminología básica: Movilidad/estabilidad, propiocepción, lesión/disfunción.
- Dolor, reflejo artrocinético. Sistema nervioso: supervivencia y rendimiento.
- Movimiento Eficiente: Reflejo sobresalto. Amnesia sensomotora. Modelo practica deliberada.
- Factores de riesgo de lesión: Biomarcadores. Sobreuso, Ley del Movimiento Repetido.
- Pirámide del Movimiento.
- Cualidades para un correcto patrón de movimiento.
- Relación movilidad-estabilidad.
- Asimetrías y desequilibrios musculares. Problemas posturales de alineación.
- Teoría del continuo Articular.

Rodilla

- TCIR.
- Interdependencia regional en la rodilla.
- La estabilidad en la rodilla. Estabilidad central. Movilidad de la cadera.
- Paradoja Flexora.
- Tobillo y pie.
- Aplicación Práctica: chequeos selectivos, valoración funcional, estrategias correctivas.

Espalda lumbar-core

- Importancia significación. Epidemiología.
- Mecanismos lesionales: flexión, extensión, rotación, cizalla, compresión, combinados. Tratamiento.
- Concepto de espalda neutra versus rectificación (flexión). Disociación lumbopélvica. Anteversión pélvica.
- Teoría del Continuo Articular.
- Músculos y tejidos implicados en la estabilidad lumbar.
- Chequeos selectivos. Test de valoraciones funcionales: test funcionales y test de estabilización lumbopélvica.
- Ejercicios correctivos: alineación-neutralidad, respiración, movilidad, activación, integración funcional.

Hombro

- Asumir que un hombro aparentemente fuerte está sano y es funcional.
- Tópico del Manguito de los rotadores: Supraespinoso y tendón del Bíceps.
- Hombro e interdependencia regional.
- Función de la escápula, origen e inserción de 17 músculos.
- Basculación anterior de la escápula e inestabilidad escápular: consecuencia impactación subacromial.
- Importancia rotación ascendente de escápula en movimientos como los de flexión y abducción glenohumeral.
- Relación hombro y columna torácica.
- Continuo articular en el hombro.
- Prehabilitación del hombro.
- Chequeos selectivos. Test de funcionalidad. Correcciones.