

# Curso Universitario

## Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones

Avalado por la NBA





## Curso Universitario Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/columna-vertebral-inestabilidad-lesiones](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/columna-vertebral-inestabilidad-lesiones)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

La Columna Vertebral y las Extremidades son componentes clave dentro de la práctica del Yoga, ya que son la base de diferentes posturas. Al estudiar la anatomía de estas, los profesionales del área pueden comprender su funcionamiento y relación directa, evidenciando la influencia de estas partes en la realización de la actividad física. De esta forma, les será más sencillo enseñar a los estudiantes cómo alinear adecuadamente estos elementos del cuerpo humano durante el Yoga Terapéutico. Con esto en mente, TECH ha lanzado al mercado académico el presente programa 100% online, que se imparte a lo largo de 6 semanas lectivas en donde el alumno adquirirá nuevos conocimientos y destrezas que le ayudarán a potenciar su perfil profesional.





“

*El innovador diseño que tiene este Curso Universitario te asegurará un aprendizaje dinámico y completo. Así, interiorizarás conceptos propios de este campo y tendrás habilidades esenciales en el Yoga”*

El Yoga Terapéutico se ha posicionado durante los últimos años como una práctica eficiente para la superación de problemas físicos, sociales, intelectuales, entre otros. La Columna Vertebral y las Extremidades del cuerpo son fundamentales para llevar a cabo cualquier postura dentro de esta disciplina, por lo que el profesional dedicado a enseñar esta actividad debe conocer la anatomía de estas partes, ahondando en aspectos musculares, óseos y del sistema nervioso.

Por ese motivo, este Curso Universitario diseñado por TECH está enfocado en proporcionar un conocimiento holístico a sus alumnos, con la finalidad de que puedan especializarse en este campo y ejecutar sesiones de Yoga Terapéutico de mayor calidad. Además, les permitirá adquirir nuevas habilidades para incorporar posturas más complejas, integrando la Columna Vertebral y las Extremidades para mayores resultados de los participantes.

Para ello, los alumnos se capacitarán a partir de un plan de estudios de gran impacto, estructurado con información reciente y con las últimas novedades de esta disciplina. Además, el programa cuenta con la participación de expertos y especialistas, quienes de manera conjunta han depositado en el material de estudios todo su conocimiento y años de trayectoria, haciendo de esta titulación una experiencia académica exclusiva y de gran aprovechamiento.

Cabe destacar que el Curso Universitario cuenta con la metodología *Relearning*, enfocada en la presentación de casos reales y de simulación, otorgando un aprendizaje práctico y dinámico, alejado del modelo convencional actual. A su vez, el formato 100% online del programa permite ser desarrollado desde cualquier dispositivo con conexión a internet, lo que brinda facilidad a los profesionales para compaginar su rutina diaria con la adquisición de nuevos conocimientos.

Este **Curso Universitario en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*No dejes pasar esta oportunidad y matricúlate ya en esta titulación 100% online para actualizar tus conocimientos sobre el Yoga Terapéutico"*

“

*Identifica los movimientos que la Columna Vertebral es capaz de realizar y con ello construye sesiones de Yoga que generen activación física”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del programa académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Un Curso Universitario que te asegurará un crecimiento profesional debido a su amplio contenido informativo y actualizado.*

*De manera didáctica lograrás adquirir habilidades que te permitan destacar dentro de este campo laboral.*



# 02 Objetivos

La creación de este Curso Universitario se ha realizado con la finalidad de otorgar a sus participantes una capacitación avanzada sobre las características que las Extremidades y la Columna Vertebral tienen, profundizando en conceptos propios del funcionamiento de estas. De esta forma, se verterá en ellos un conocimiento especializado teniendo en cuenta cada uno de los puntos planteados en el desarrollo del plan de estudios, lo que los impulsará a generar una visión global de esta profesión.





“

*Gracias a este programa, serás capaz de identificar las funciones del sistema muscular, nervioso y óseo de las Extremidades del cuerpo humano para su incorporación al Yoga”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Incorporar los conocimientos y destrezas necesarios para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico
- ♦ Crear un programa de Yoga diseñado y basado en la evidencia científica
- ♦ Profundizar en los asanas más adecuados atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente
- ♦ Ahondar en los estudios sobre biomecánica y su aplicación a los asanas de Yoga Terapéutico
- ♦ Describir la adaptación de los asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- ♦ Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes





## Objetivos específicos

---

- Describir el sistema muscular, nervioso y óseo
- Ahondar en la anatomía y funciones de la Columna Vertebral
- Profundizar en la fisiología de la cadera
- Describir la morfología de extremidad superior e inferior
- Ahondar en el Diafragma y Core



*Una vez titulado estarás un paso más cerca de cumplir tus objetivos profesionales”*

# 03

## Dirección del curso

Garantizar una capacitación rigurosa y actualizada es el principal compromiso que TECH tiene con sus alumnos, motivo por el que ha seleccionado al mejor cuadro docente para este programa. Se trata de expertos y especialistas del Yoga Terapéutico, quienes, a su vez, poseen amplios conocimientos de la Columna Vertebral y las Extremidades del cuerpo humano. De esta forma, el alumno tendrá acceso a información exclusiva, aportada por los mejores profesionales del área con muchos años de experiencia en el sector.





“

*Gracias al método Relearning conseguirás un aprendizaje mucho más rápido y efectivo”*

## Directora Invitada Internacional

Siendo la **Directora de profesores** y **Jefa de formación** de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el **yoga terapéutico**, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como **terapeuta** e **instructora** en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la **creación y dirección de programas de yoga**, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



## Dña. Galliano, Dianne

---

- Directora del Instituto de Yoga Integral, Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

*Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”*

## Dirección



### Dña. Escalona García, Zoraida

- Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- Fundadora del método Air Core (clases que combinan TRX y/o entrenamiento funcional con Yoga)
- Formadora en Yoga Terapéutico
- Máster en Investigación en Inmunología por la Universidad Complutense de Madrid
- Máster en Ciencias Forenses por la Universidad Autónoma de Madrid
- Licenciada en Ciencias Biológicas por la UAM
- Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial y Yoga y Cáncer
- Curso en Monitor Pilates Suelo
- Curso en Fitoterapia y nutrición
- Curso en Profesor de meditación





# 04

## Estructura y contenido

Los contenidos académicos de este Curso Universitario han sido elaborados por los mejores profesionales en el campo del Yoga Terapéutico. De esta manera, los estudiantes aprenderán a partir de recursos multimedia las particularidades que se relacionan con la Columna Vertebral, así como las Extremidades del cuerpo y los sistemas que las conforman. Además, recibirán una capacitación avanzada sobre la importancia de ejercitar estas zonas por medio de la actividad física.





“

*Un plan de estudios que te proporcionará una comprensión especializada sobre las posturas que se pueden hacer para trabajar la Columna Vertebral”*

## Módulo 1. Columna vertebral y extremidades

- 1.1. Sistema muscular
  - 1.1.1. Músculo: unidad funcional
  - 1.1.2. Tipos de músculos
  - 1.1.3. Músculos tónicos y fásicos
  - 1.1.4. Contracción isométrica e isotónica y su relevancia en los estilos del Yoga
- 1.2. Sistema nervioso
  - 1.2.1. Neuronas: unidad funcional
  - 1.2.2. Sistema Nervioso Central: encéfalo y médula espinal
  - 1.2.3. Sistema Nervioso Periférico somático: nervios
  - 1.2.4. Sistema Nervioso Periférico Autónomo: Simpático y Parasimpático
- 1.3. Sistema óseo
  - 1.3.1. Osteocito: unidad funcional
  - 1.3.2. Esqueleto axial y apendicular
  - 1.3.3. Tendones
  - 1.3.4. Ligamentos
- 1.4. Columna vertebral
  - 1.4.1. Evolución de la columna vertebral y funciones
  - 1.4.2. Estructura
  - 1.4.3. Vertebra tipo
  - 1.4.4. Movimientos columna
- 1.5. Región cervical y dorsal
  - 1.5.1. Vértebras cervicales: típicas y atípicas
  - 1.5.2. Vertebras dorsales
  - 1.5.3. Músculos principales de la región cervical
  - 1.5.4. Músculos principales de la región dorsal
- 1.6. Región lumbar
  - 1.6.1. Vértebras lumbares
  - 1.6.2. Sacro
  - 1.6.3. Coxis
  - 1.6.4. Principales músculos





- 1.7. Pelvis
  - 1.7.1. Anatomía: diferencia entre pelvis masculina y femenina
  - 1.7.2. Dos conceptos clave: anteversión y retroversión
  - 1.7.3. Músculos principales
  - 1.7.4. Suelo pélvico
- 1.8. Extremidad superior
  - 1.8.1. Articulación del hombro
  - 1.8.2. Músculos del manguito rotador
  - 1.8.3. Brazo, codo y antebrazo
  - 1.8.4. Músculos principales
- 1.9. Extremidad inferior
  - 1.9.1. Articulación coxofemoral
  - 1.9.2. Rodilla: articulación tibiofemoral y patelofemoral
  - 1.9.3. Ligamentos y meniscos de la rodilla
  - 1.9.4. Músculos principales de la pierna
- 1.10. Diafragma y core
  - 1.10.1. Anatomía del diafragma
  - 1.10.2. Diafragma y respiración
  - 1.10.3. Músculos del "core"
  - 1.10.4. Core y su importancia en Yoga



*Estás a un solo clic de distancia de capacitarte con la mejor titulación del Yoga Terapéutico*

05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning.**

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*





*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





#### Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (**boletín oficial**). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**







**Curso Universitario**  
Columna Vertebral,  
Inestabilidad y Lesiones

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones

Avalado por la NBA

