

# Curso Universitario

## Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería



## Curso Universitario Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería

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

Acceso web: [www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/pilates-alteraciones-miembro-superior-enfermeria](http://www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/pilates-alteraciones-miembro-superior-enfermeria)

# 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

El hombro y la cintura escapular son las articulaciones con mayor amplitud de movimiento en el cuerpo, haciendo de este conjunto el más complejo y, también, donde se producen más lesiones. Todas estas afecciones llevan a una importante inestabilidad articular, favoreciendo la continua progresión de esa condición patológica. Por eso, la importancia de la rehabilitación en esta zona del cuerpo. Es por ello que, acorde a la relevancia que ha tomado este campo en el sector de la asistencia de salud, se ha dado apertura a este programa con el propósito de aportar al profesional un material de primer nivel referente al desarrollo de conocimientos sobre la patología del codo y su abordaje. Acompañado de recursos multimedia de altos estándares que ayudarán al estudiante en el dinamismo del proceso académico.





“

*TECH te aportará conocimientos sólidos para alcanzar los objetivos que te has planteado en tu área profesional con el contenido más actual en Pilates en Alteraciones de Miembro Superior”*

La técnica de Pilates enseña una manera eficaz de movimiento, que no solo interviene en el tratamiento, si no también participa en la prevención de otras lesiones que comprometen la articulación y limitan las actividades de la vida diaria. Los beneficios del Pilates van más allá de aumentar rangos articulares y ganar fuerza muscular. Y es que la rehabilitación con este método busca reintegrar las actividades de la vida diaria y funcional de la persona con algún tipo de lesión del grupo muscular y articular de la parte superior.

De esta forma, los estudios en esta área del conocimiento han continuado en avance logrando la ejecución de distintos ejercicios enfocados en la rehabilitación física, dejando claro que los profesionales en Pilates Terapéutico deben seguir a la vanguardia en este campo de estudio. Es por eso que, este Curso Universitario ofrecerá al profesional actualizaciones referentes a la identificación de las patologías de hombro, codo, muñeca y su respectivo manejo.

El especialista potenciará sus competencias en diversas áreas referentes a la actualización de los tratamientos con Pilates aplicables a las diferentes patologías. Siendo este un programa que integra un equipo docente especializado, además de estar apoyado con un contenido multimedia de calidad que ofrece dinamismo y comodidad con la modalidad online.

Asimismo, TECH piensa en el confort y en la excelencia, es por eso que este programa ofrece la actualización más completa y de mayor calidad, siendo así una titulación de gran flexibilidad al necesitar tan solo de un dispositivo con conexión a internet para acceder fácilmente a la plataforma virtual desde la comodidad del sitio en donde esté. Asimismo, el egresado tendrá acceso al material más reciente al formar parte de una *Masterclass* exclusiva, dirigida por un docente de gran renombre en el ámbito de la Enfermería.

Este **Curso Universitario en Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Fisioterapia y especialistas en Pilates
- ♦ 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



*Domina las técnicas más recientes en Rehabilitación Física para Enfermería con nuestra Masterclass especial y Curso Universitario”*

“

*Con TECH y este Curso Universitario obtendrás las herramientas necesarias para estar a la vanguardia en el campo del Pilates Terapéutico”*

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 curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Profundiza en tus conocimientos y conviértete en un experto Pilates Terapéutico en tan solo 12 semanas.*

*Con este Curso Universitario ampliarás tus conocimientos a partir de los atrapamientos nerviosos en el miembro superior a través de 180 horas de contenido diverso.*



# 02

## Objetivos

Este Curso Universitario en Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería le proporcionará al experto importantes novedades en el campo del Pilates Terapéutico que le ayudarán en la práctica como complemento de valor en su carrera profesional. De esta forma, TECH aporta herramientas primordiales en el transcurso del proceso académico, asegurando con éxito el desarrollo del programa. Por eso, al finalizar el programa, el alumno habrá nutrido sus conocimientos en Ejercicios funcionales MATT y máquina.





“

*Con TECH profundizarás tus competencias en conceptos relevantes como el Plexo Braquial y los Nervios Periféricos”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Diferenciar las aplicaciones de los ejercicios Pilates y las adaptaciones a realizar para cada paciente
- ♦ Establecer un protocolo de ejercicios adaptados a la sintomatología y patología de cada paciente
- ♦ Delimitar las progresiones y regresiones de los ejercicios en función de las distintas fases en el proceso de recuperación de una lesión
- ♦ Evitar los ejercicios contraindicados en función de la valoración previa realizada a los pacientes y clientes
- ♦ Aportar la información necesaria para ser capaz buscar información científica y actualizada de los tratamientos con Pilates aplicables a las diferentes patologías





## Objetivos específicos

---

- ◆ Identificar las patologías del Hombro y su manejo
- ◆ Desarrollar conocimientos sobre la patología del Codo y su abordaje
- ◆ Ahondar en la patología Muñeca y su abordaje



*Conseguirás tus objetivos gracias a nuestras herramientas didácticas y en el proceso te acompañarán los mejores profesionales”*



# 03

## Dirección del curso

TECH está a la vanguardia de la educación y por eso, ofrece una enseñanza de élite para el alumnado que cursa sus titulaciones junto con recursos didácticos que logran llevar a cabo con éxito el desarrollo de cada uno de sus programas académicos. De esta forma, el egresado tendrá acceso a un importante material desarrollado por un cuerpo docente experimentado y altamente cualificado en prevención y tratamiento de lesiones deportivas, diversas técnicas de fisioterapia y tecarterapia y en las técnicas más avanzadas para la rehabilitación. Su robusta experiencia y su gran bagaje en el sector proporcionarán un conocimiento sólido al alumnado que curse este programa.





“

*¿Quieres ser el mejor? Entonces triunfa de la mano expertos y actualiza las competencias necesarias con educación de primer nivel”*

## Director Invitado Internacional

El Doctor Edward Laskowski es una figura destacada internacional en el campo de la **Medicina Deportiva** y la **Rehabilitación Física**. Certificado por la **Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación**, ha sido una parte integral del prestigioso personal de la **Clínica Mayo**, donde se ha desempeñado como **Director del Centro de Medicina Deportiva**.

Asimismo, su experiencia abarca una amplia gama de disciplinas, desde la **Medicina Deportiva**, hasta el **Fitness** y el **Entrenamiento de Fuerza y Estabilidad**. Así, ha trabajado en estrecha colaboración con un equipo multidisciplinario de especialistas en **Medicina Física, Rehabilitación, Ortopedia, Fisioterapia y Psicología Deportiva**, para proporcionar un enfoque integral en el cuidado de sus pacientes.

Igualmente, su influencia se extiende más allá de la **práctica clínica**, ya que ha sido reconocido **nacional e internacionalmente** por sus contribuciones al mundo del **deporte** y la **salud**. De esta forma, fue nombrado por el presidente **George W. Bush** para el **Consejo del Presidente sobre Aptitud Física y Deportes**, y galardonado con un **Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos**, subrayando su compromiso con la promoción de **estilos de vida saludables**.

Además, ha sido un elemento clave en **eventos deportivos** de renombre, como los **Juegos Olímpicos de Invierno (2002)**, en **Salt Lake City**, y el **Maratón de Chicago**, proporcionando **atención médica** de calidad. A esto hay que sumar su dedicación a la **divulgación**, que ha quedado reflejada en su extenso trabajo en la creación de **recursos académicos**, incluido el **CD-ROM de la Clínica Mayo sobre Deportes, Salud y Fitness**, así como su papel como **Editor Contribuyente** del libro **"Mayo Clinic Fitness for Everybody"**. Con una pasión por desterrar mitos y proporcionar información precisa y actualizada, el Doctor Edward Laskowski continúa siendo una voz influyente en la **Medicina Deportiva** y el **Fitness** mundial.



## Dr. Laskowski, Edward

---

- Director del Centro de Medicina Deportiva de la Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor en la Asociación de Jugadores de la Liga Nacional de Hockey, Estados Unidos
- Médico en la Clínica Mayo, Estados Unidos
- Miembro del Policlínico Olímpico en los Juegos Olímpicos de Invierno (2002), Salt Lake City
- Especialista en Medicina Deportiva, *Fitness*, Entrenamiento de Fuerza y Entrenamiento de Estabilidad
- Certificado por la Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación
- Editor Contribuyente del libro "*Mayo Clinic Fitness for Everybody*"
- Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos
- Miembro de: *American College of Sports Medicine*

“

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

## Dirección



### D. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ CEO Físio Domicilio Madrid
- ♦ Docente en el Máster de Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol
- ♦ Docente en el Experto Universitario Pilates Clínico
- ♦ Docente en el Máster de Biomecánica y Fisioterapia Deportiva
- ♦ Máster en Osteopatía del Aparato Locomotor por la Escuela de Osteopatía de Madrid
- ♦ Máster Universitario en Biomecánica Aplicada a la Valoración del Daño y Técnicas Avanzadas en Fisioterapia
- ♦ Experto en Pilates y Rehabilitación por la Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Graduado en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Comillas

## Profesores

### Dña. Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ Fisioterapeuta en clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta en el Centro de Tecnificación de la Federación Madrileña de Hockey
- ♦ Fisioterapeuta en Físio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapia traumatólogica en Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta en Club SPV51 y Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ♦ Diplomada en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid





# 04

## Estructura y contenido

Esta titulación académica proporciona un prestigioso plan de estudios que aporta un exclusivo contenido en Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería, de acuerdo a los más actuales estudios investigativos en el campo del Pilates Terapéutico. Este Curso Universitario está enfocado en brindar al estudiante un material de élite relacionado con Patología músculo-tendinosa y codo postraumático o postquirúrgico. Todo esto mediante una variedad de herramientas multimedia que ofrecen dinamismo y un mayor atractivo a esta titulación universitaria.





“

*Ahondarás en las novedades de las herramientas más avanzadas sobre ejercicios para atrapamientos nerviosos en el miembro superior”*

## Módulo 1. Pilates en las alteraciones del Miembro Superior

- 1.1. Recuerdo anatómico básico
  - 1.1.1. Osteología del Miembro Superior
  - 1.1.2. Miología del Miembro Superior
  - 1.1.3. Biomecánica del Miembro Superior
  - 1.1.4. Buenas practicas
- 1.2. Ejercicios de estabilización
  - 1.2.1. Introducción a los ejercicios de estabilización
  - 1.2.2. Ejercicios de estabilización MATT
  - 1.2.3. Ejercicios de estabilización en maquina
  - 1.2.4. Mejores ejercicios de estabilización
- 1.3. Ejercicios de movilización articular
  - 1.3.1. Introducción a los ejercicios de movilidad articular
  - 1.3.2. Ejercicios de movilidad articular MATT
  - 1.3.3. Ejercicios de movilidad articular en maquina
  - 1.3.4. Mejores ejercicios de movilidad articular
- 1.4. Ejercicios de fortalecimiento
  - 1.4.1. Introducción a los ejercicios de fortalecimiento
  - 1.4.2. Ejercicios de fortalecimiento MATT
  - 1.4.3. Ejercicios de fortalecimiento en máquina
  - 1.4.4. Mejores ejercicios de fortalecimiento
- 1.5. Ejercicios funcionales
  - 1.5.1. Introducción a los ejercicios funcionales
  - 1.5.2. Ejercicios funcionales MATT
  - 1.5.3. Ejercicios funcionales en maquina
  - 1.5.4. Mejores ejercicios funcionales
- 1.6. Patología del Hombro. Protocolos específicos
  - 1.6.1. Hombro doloroso
  - 1.6.2. Hombro congelado
  - 1.6.3. Hombro hipomóvil
  - 1.6.4. Ejercicios de hombro





- 1.7. Patología del Codo. Protocolos específicos
  - 1.7.1. Patología articular
  - 1.7.2. Patología musculotendinosa
  - 1.7.3. Codo postraumático o postquirúrgico
  - 1.7.4. Ejercicios de Codo
- 1.8. Patología de la Muñeca
  - 1.8.1. Principales síndromes
  - 1.8.2. Tipo de patología Muñeca
  - 1.8.3. Ejercicios de Muñeca
  - 1.8.4. Conclusiones
- 1.9. Patología de la Mano
  - 1.9.1. Principales síndromes
  - 1.9.2. Tipo de patología Mano
  - 1.9.3. Ejercicios de Mano
  - 1.9.4. Conclusiones
- 1.10. Atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior
  - 1.10.1. Plexo braquial
  - 1.10.2. Nervios periféricos
  - 1.10.3. Tipo de patología
  - 1.10.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior



*Con TECH podrás acceder a la plataforma virtual en cualquier momento, ya que te ofrece flexibilidad horaria con la modalidad 100% online”*

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”*

## En TECH Nursing School empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación concreta, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los enfermeros aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

*Con TECH los enfermeros experimentan una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.*



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la enfermería.



“

*¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”*

#### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los enfermeros que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al profesional de la enfermería una mejor integración del conocimiento en el ámbito hospitalario o de atención primaria.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



## 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.



*El enfermero(a) aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.*

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 175.000 enfermeros con un éxito sin precedentes en todas las especialidades con independencia de la carga práctica.

Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima 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 especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

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.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



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 programa universitario, 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.



#### Técnicas y procedimientos de enfermería en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas de enfermería. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, puedes verlos las veces que quieras.



#### 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".



#### 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.





### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



### 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.



### 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.



### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería 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 Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería** 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 Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**







**Curso Universitario**  
Pilates en Alteraciones  
de Miembro Superior  
para Enfermería

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

# Curso Universitario

## Pilates en Alteraciones de Miembro Superior para Enfermería

