

# Curso Universitario

Columna Vertebral,  
Inestabilidad y Lesiones



## 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/fisioterapia/curso-universitario/columna-vertebral-inestabilidad-lesiones](http://www.techtitute.com/fisioterapia/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

El conocimiento de la Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones permite al fisioterapeuta evaluar de manera precisa la alineación y la función de estas estructuras en los practicantes de Yoga Terapéutico. Esto les permite diseñar programas personalizados que se adapten a las necesidades individuales de cada persona e identificar los desequilibrios posturales para prevenir y mejorar lesiones y condiciones específicas. En consecuencia, TECH ha desarrollado un programa especializado centrado en esta actividad física y en sus beneficios para la salud del paciente. Se trata de una titulación académica diseñada en un formato completamente online que ofrece al egresado una amplia gama de herramientas didácticas creadas por un equipo docente especializado. Además, se imparte bajo la metodología pedagógica más eficiente, el *Relearning* de TECH.



“

*Un recorrido didáctico exhaustivo con el que profundizarás en la zona inferior de la espalda y el incremento de la elasticidad de la Columna Vertebral”*

El Yoga Terapéutico ha demostrado su eficacia en la recuperación de pacientes con problemas en la Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones. Su adaptabilidad y capacidad de complementar tratamientos médicos lo convierten en una opción esencial para que los fisioterapeutas lo apliquen en la práctica profesional.

Con el fin de actualizar al profesional en el campo del Yoga Terapéutico para la Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones, se ha creado un Curso Universitario en línea diseñado por instructores especializados en la disciplina. El programa ofrece una perspectiva teórico-práctica, recursos adicionales multimedia y un plan de estudios que prometen poner al fisioterapeuta al día en estas técnicas complementarias.

Este programa también cuenta con la participación de una experta internacional en Yoga Terapéutico, lo que consolida esta titulación como una opción de garantía para profundizar en esta disciplina. Los materiales, la *Masterclasses* y demás fundamentos impartidos en la clase se basan en un sólido sustento científico, lo que permite a los estudiantes actualizarse con los conocimientos más recientes.

Este programa se adapta a las necesidades de los profesionales en fisioterapia que buscan mantenerse actualizados a través de una titulación flexible y cómoda. El acceso solo requiere de un dispositivo digital con conexión a internet, lo que lo hace ideal para aquellos que necesitan conciliar sus actividades diarias con una educación vanguardista.

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 Yoga
- ♦ 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



*El material multimedia proporcionará imágenes de alta calidad para que puedas explorar en detalle la anatomía de las extremidades superiores e inferiores”*

“

*Actualiza tus conocimientos en las técnicas más recientes de Yoga Terapéutico y ponlas en práctica en el tratamiento de patologías en la Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones”*

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.

*Podrás acceder a una biblioteca virtual atestada de contenidos relevantes para convertirte en un profesional actualizado en el esqueleto axial y apendicular.*

*Un Curso Universitario 100% online con el que te adentrarás en la anteversión y retroversión pélvica a través de la innovadora metodología de TECH.*



# 02 Objetivos

El propósito de este Curso Universitario en Yoga Terapéutico en Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones consiste en otorgar a los fisioterapeutas una actualización de su praxis sobre la aplicación de esta técnica en áreas anatómicas. De esta manera, estarán preparados para ajustar las sesiones según las diferentes patologías que presenten sus pacientes, proporcionando los requisitos específicos necesarios de fortalecimiento, movilidad o elasticidad en tan solo 180 horas de capacitación intensiva online.







“

*Un Curso Universitario con una duración de 6 semanas y un contenido temático altamente avanzado enfocado en la terapia de Yoga para la Columna Vertebral y las extremidades”*



## 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 titulación académica con la que te pondrás al día en las técnicas avanzadas de Yoga Terapéutico aplicado a la Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones”*

# 03

## Dirección del curso

Con el compromiso de ofrecer títulos académicos de alta calidad, TECH ha seleccionado cuidadosamente a los instructores que imparten este programa.

De este modo, los fisioterapeutas que decidan tomar esta opción académica podrán actualizar sus conocimientos sobre la aplicación del Yoga Terapéutico en la Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones con un contenido creado por expertos reconocidos en esta disciplina. Así, a lo largo de 6 semanas de los mejores contenidos, el egresado profundizará en la Columna Vertebral, Inestabilidad y Lesiones en Yoga Terapéutico con los materiales diseñados por auténticos expertos en este ámbito.



“

*Ponte al día de la mano de  
grandes expertos con trayectoria  
internacional en Yoga Terapéutico”*

## 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

Esta oferta académica incluye una amplia variedad de conceptos relacionados con la anatomía y el funcionamiento de la Columna Vertebral y las extremidades. El temario abarca desde el sistema muscular, nervioso y óseo, hasta las distintas regiones del cuerpo, como la pelvis y las extremidades superiores e inferiores. Todo esto se presenta a través de una serie de materiales multimedia en línea, como resúmenes interactivos y lecturas complementarias que permitirán al alumnado acceder a ellos en cualquier momento y desde cualquier lugar gracias a su plataforma e-Learning.



“

*Profundiza en la importancia de la Contracción Isométrica e Isotónica en las diferentes modalidades de Yoga”*

## 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. Vertebra 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

“*Actualízate en el Core y su importancia dentro del Yoga con el temario más completo y la metodología más eficaz, el Relearning de TECH*”

# 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 empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿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 fisioterapeutas/kinesiólogos aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

*Con TECH podrás experimentar 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 fisioterapia.



“

*¿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 fisioterapeutas/kinesiólogos 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 fisioterapeuta/kinesiólogo una mejor integración en el mundo real.
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 fisioterapeuta/kinesiólogo 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 65.000 fisioterapeutas/kinesiólogos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga manual/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 capacitación, 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 nuestro sistema de aprendizaje 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 fisioterapia en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas y los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas y procedimientos de fisioterapia/ kinesioterapia. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor, 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.

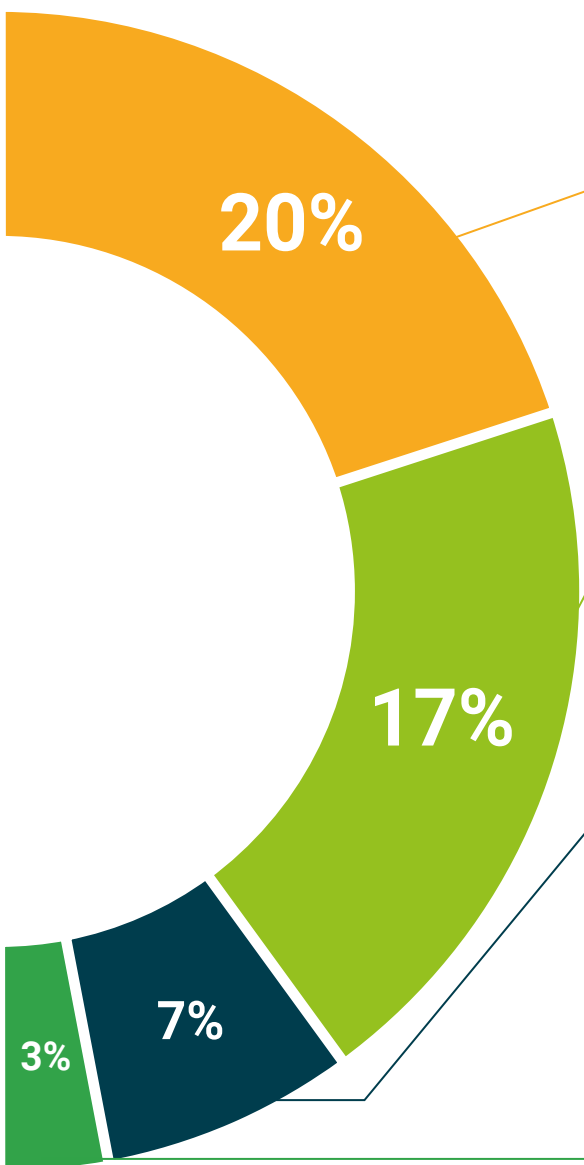
Este sistema exclusivo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### 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 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

