

Fisiom[®]

Ejercicio terapéutico UNIDO
a la Fisioterapia y Osteopatía



- ✓ Práctica con seguridad cualquier estilo
- ✓ Adapta la práctica a patologías y lesiones
- ✓ Ofrece mayor confianza a tus alumnos

*Juntos mejoramos la salud
con conocimiento*

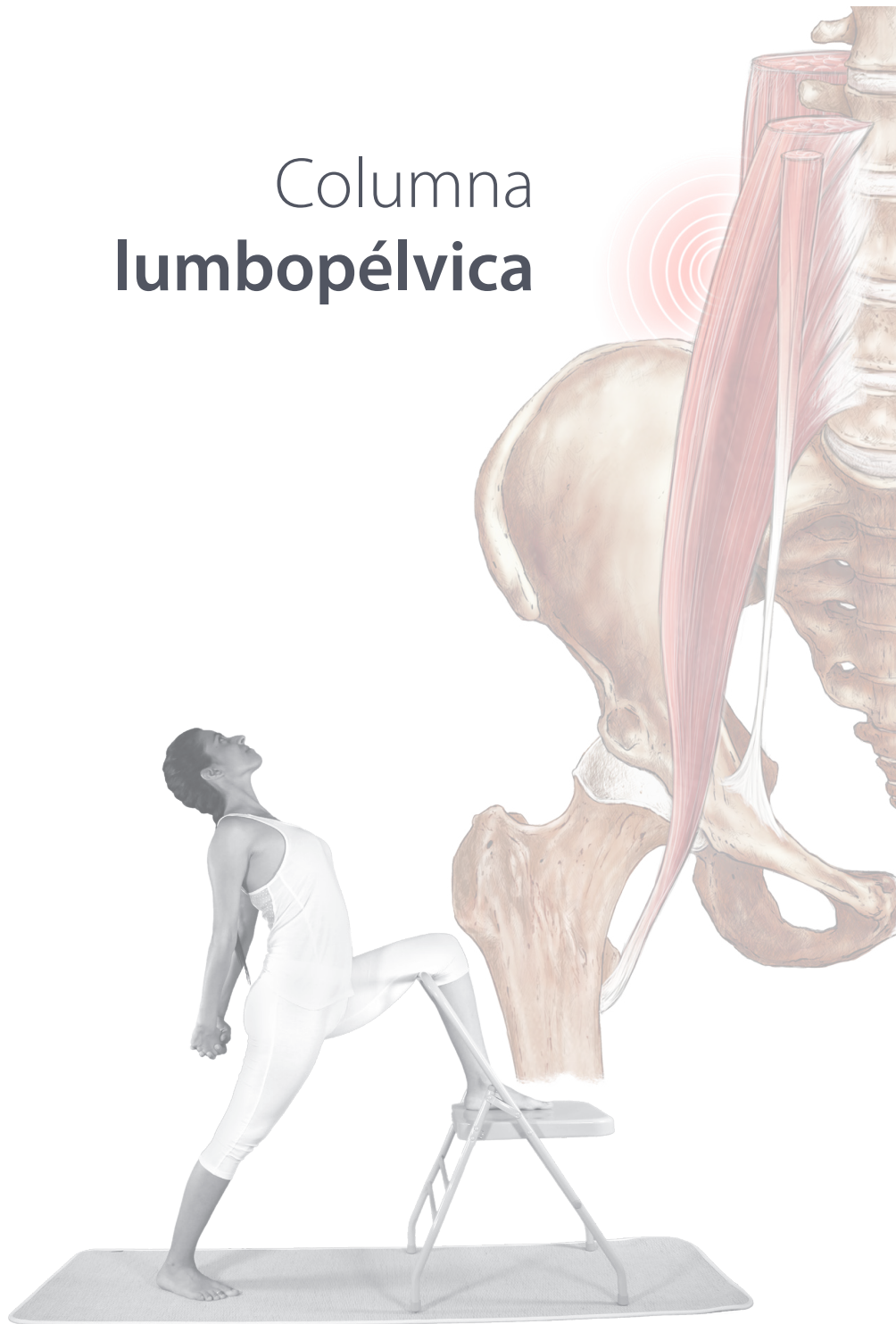


*La unión de las disciplinas del
del movimiento en coordinación
con el mundo sanitario,
potencia los dos sectores*

Asociación
Española de
Yoga
Terapéutico



Columna **lumbopélvica**



Fisiología y biomecánica lumbopélvicas

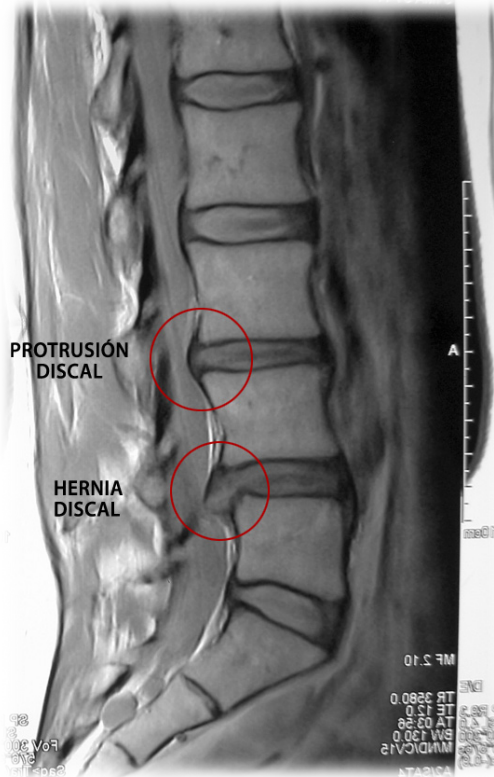
- Importancia de las curvaturas
- Curvatura normal y alteraciones de las curvaturas
- Articulaciones de la columna vertebral
- Bloqueos articulares
- Ligamentos
- Fisiología discal y vertebral
- Mecanismo de imbibición
- Presión discal en diferentes posturas corporales

Radiología

- Presentación de las manifestaciones radiológicas de determinadas alteraciones articulares

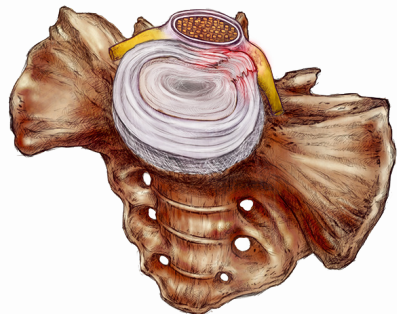
Relación de la pelvis con la región lumbar

- Alteraciones en la disposición de la pelvis y su implicación lumbar
- Postura ideal



- PATOLOGÍA LUMBAR -

- Concepto de “atrapamiento” biomecánico del organismo
- Descripción y análisis de las siguientes patologías y las alteraciones biomecánicas que las favorecen:
 - Degeneración Discal
 - Protusión Discal
 - Hernia Discal
 - Pinzamiento Discal
 - Pinzamiento Nervioso (ciática)
 - Rectificación lumbar
 - Artrosis



- MÉTODO Fisiom PASO A PASO -

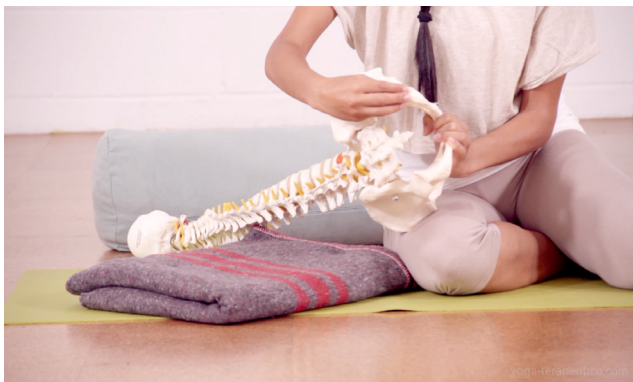
- Apartado en el que se describe el Método Fisiom para saber cómo adaptar la práctica física a las patologías antes mencionadas.

Prevención y reeducación postural

- Posturas y movimientos perjudiciales y beneficiosos

Cómo realizar los diferentes movimientos durante la práctica

- Flexión de columna: secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos
- Extensión de columna: secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos
- Inclinação de columna: secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos
- Torsión de columna: secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos



Prácticas especiales

Presentación de clases y propuestas que pueden enriquecer e inspirar tu práctica y clases:

- Clase de los isquiones
- Posturas reconstituyentes para favorecer la relajación y estirar los tejidos blandos
- Presentación de posturas de elaboración propia, ajustes manuales y uso de apoyos para adaptar la práctica de Yoga o Pilates a diferentes necesidades y habilidades

Filosofía práctica

- Breves relatos extraídos de la mitología hindú para ilustrar determinados conceptos destinados a abrir, expandir, e inspirar la práctica

Columna **cervicotorácica**



Fisiología y biomecánica cervicotorácica

- Fisiología discal y vertebral
- Arteria vertebral (vertebrobasilar)
- Plexos cervical y braquial
- Alteración del equilibrio cervical
- Bloqueos vertebrales. ¿Qué son y porqué se producen?

Relación de la región cervical con el resto de la columna vertebral

- Cómo las alteraciones en la disposición de la pelvis y la columna vertebral pueden afectar a la mecánica cervical
- Consecuencias de los ejercicios con los brazos alzados

Biodinámica muscular

Participación de los músculos cervicales y torácicos en los procesos dinámicos y en los patológicos

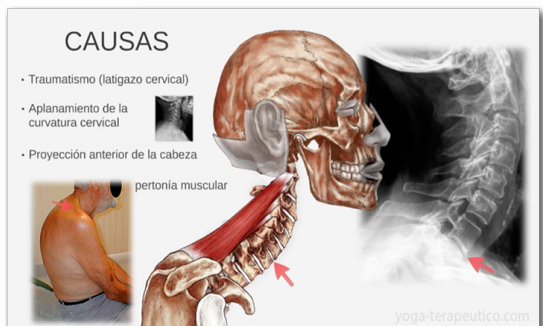
Radiología

Presentación gráfica de las manifestaciones radiológicas de determinadas alteraciones articulares

- PATOLOGÍA CERVICOTORÁCICA -

Descripción y análisis de las alteraciones encadenadas que sufren las diferentes estructuras cervicotorácicas producidas por la utilización inadecuada de la columna vertebral

- Contracturación de los músculos cervicales
- Hiperlordosis/rectificación cervical
- Hiperlordosis/rectificación torácica
- Degeneración discal
- Pinzamientos
- Discopatías
- Artrosis



- MÉTODO Fisiom PASO A PASO -

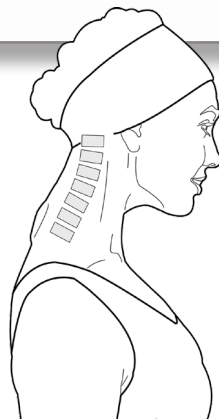
- Apartado en el que se describe el Método Fisiom para saber cómo adaptar la práctica física a las patologías antes mencionadas.

Prevención y reeducación postural

- Posturas y movimientos perjudiciales y beneficiosos

Movimientos cervicales y consideraciones a tener en cuenta durante la práctica

Cada movimiento implica de manera distinta las diferentes estructuras cervicales y si no se realizan teniendo en cuenta unos criterios determinados podemos llegar a afectarlas negativamente.



Vinayas Reconstituyentes

Posturas de apertura y flexibilidad de la columna torácica – formas diferentes para trabajar con mantas y ajustes manuales.

Prácticas especiales

Presentación de clases y propuestas que pueden enriquecer e inspirar tu práctica y clases:

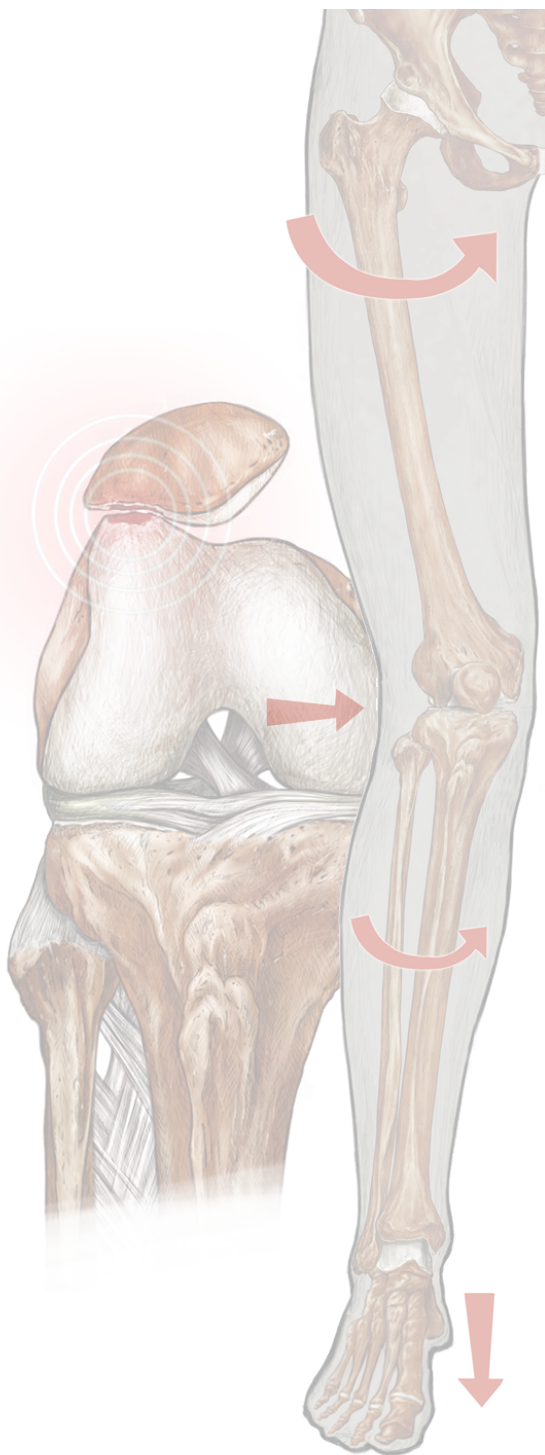
- Ejercicios de liberación del diafragma
- Alineamiento de la cintura escapular y columna cervicotorácica en las asanas de los Guerreros
- Ejercicios de estiramiento cervical
- Posturas reconstituyentes para favorecer la relajación y estirar los tejidos blandos
- Presentación de posturas de elaboración propia, ajustes manuales y uso de apoyos para adaptar la práctica de Yoga o Pilates a diferentes necesidades y habilidades

Filosofía práctica

- Breves relatos extraídos de la mitología hindú para ilustrar determinados conceptos destinados a abrir, expandir, e inspirar la práctica



Extremidad **inferior**



Relación de la extremidad inferior con la pelvis y columna lumbar

Cómo las alteraciones en la disposición de las piernas pueden afectar a la mecánica de la pelvis y la columna vertebral y al revés, cómo las alteraciones del tronco y la pelvis pueden alterar la alineación de las piernas y, por tanto, su fisiología

Biodinámica muscular

Participación muscular en los procesos dinámicos y en los patológicos

Radiología

Presentación gráfica de las manifestaciones radiológicas de determinadas alteraciones articulares

Articulación coxofemoral

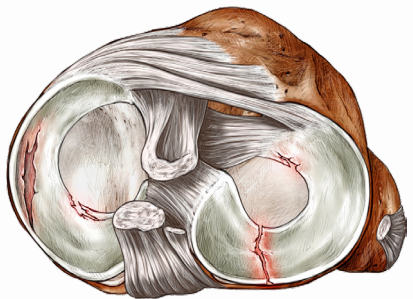
- Estructura y fisiología

- PATOLOGÍA DE CADERA -

- Coxartrosis (definición, causas, signos, síntomas, prevención y tratamiento médico)
- Prótesis de cadera (consideraciones a tener en cuenta durante la práctica)
- Causas del dolor de ingles al hacer posturas de flexión de cadera

- PATOLOGÍA DE RODILLA -

- Estructura y fisiología (ligamentos, meniscos,...)
- Rotación automática de la rodilla
- Condromalacia rotuliana
- Artrosis de rodilla
- Prótesis de rodilla

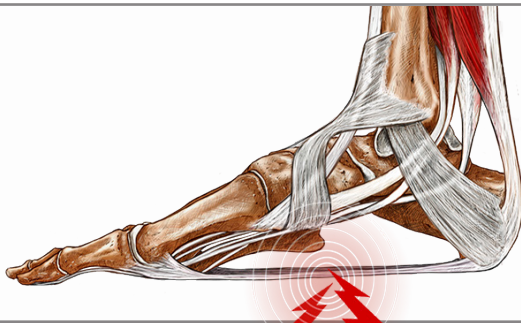


Tobillo y pie

- Estructura y fisiología
- Arcos plantares
- Cómo repartir adecuadamente el peso sobre la superficie podal
- Fascia plantar

- PATOLOGÍA DEL PIE -

- Fascitis plantar
- Pie plano/pronado
- Pie cavo/supinado
- Espolón calcáneo
- Hallux Valgus (juante)



- MÉTODO Fisiom PASO A PASO -

- Apartado en el que se describe el Método Fisiom para saber cómo adaptar la práctica física a las patologías antes mencionadas.

Desarrollo del concepto holístico

- Exposición de casos prácticos para ensayar la “lectura” de los diferentes tipos de desalineación corporal
- Estudio de la relación que guardan entre sí los desalineamientos de todas las estructuras corporales y cómo se influyen las unas respecto a las otras

Estudio y análisis de ejercicios comunes

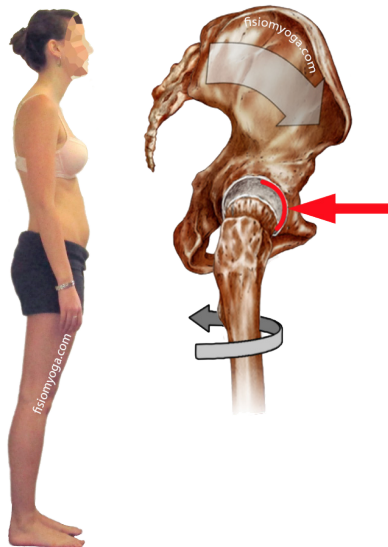
Consecuencias, objetivos y alineamiento

Posturas de pie

Secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos recomendados

Alineamiento de pies y rodillas en las posturas cotidianas diarias

Alineamiento equilibrado y desequilibrado



Alineamiento de pies y rodillas en las posturas sentados

Secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos recomendados

Posturas reconstituyentes

Para estirar de manera efectiva y sin esfuerzo determinados grupos musculares

Vinyasas reconstituyentes

Posturas de apertura y flexibilidad de la extremidad inferior – Formas diferentes para trabajar con mantas y ajustes manuales

Prácticas especiales

Presentación de clases y propuestas que pueden enriquecer e inspirar tu práctica y clases::

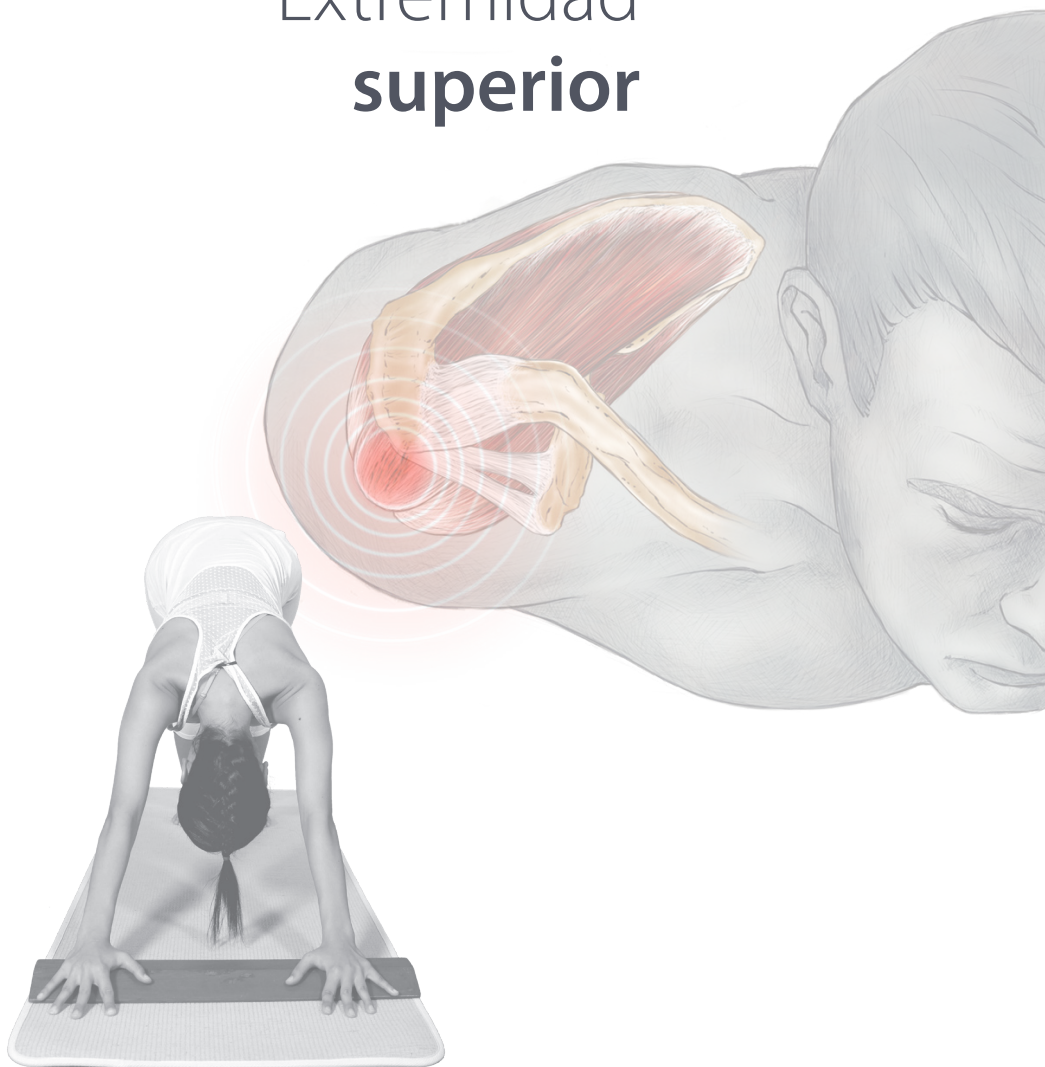
- Estudio y práctica del arco plantar
- Clase de los talones
- Posteriorización del centro de gravedad
- Presentación de posturas de elaboración propia, ajustes manuales y uso de apoyos para adaptar la práctica de Yoga o Pilates a diferentes necesidades y habilidades

Filosofía práctica

- Breves relatos extraídos de la mitología hindú para ilustrar determinados conceptos destinados a abrir, expandir, e inspirar la práctica



Extremidad **superior**



Planos, ejes y movimientos

Descripción de los movimientos que es capaz de reproducir la cintura escapular y los planos y ejes que utiliza para poderlos realizar

Estructura y fisiología de las articulaciones de la cintura escapular y extremidad superior

- Interdependencia de las cuatro articulaciones de la cintura escapular durante el movimiento
- Descripción de los tejidos blandos de la cintura escapular (músculos, cápsula articular, ligamentos,...) y la facilidad que estos tienen de lesionarse debido a las particularidades biomecánicas de la región

Relación de los brazos con las cervicales

Consecuencias de la proyección anterior de la cabeza y/o la actitud hipercifótica

Anomalías posicionales de la cintura escapular

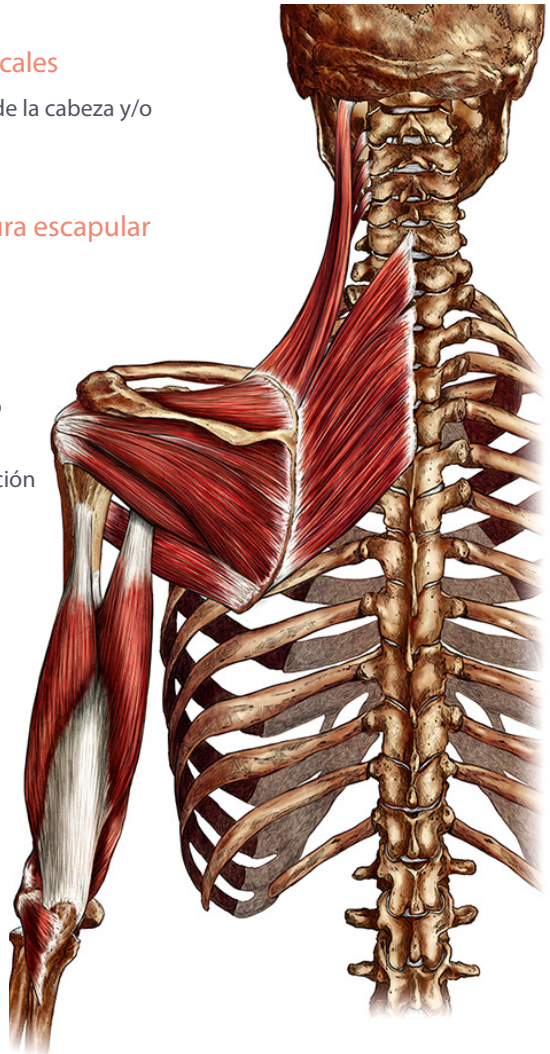
- Báscula anterior escapular
- ABD escapular
- Rotación interna de los hombros
- Elevación de un hombro respecto al otro
- Desarrollo de la capacidad de observación de los diferentes tipos de desalineación y planificación de la estrategia para descondicionar las estructuras implicadas con el objetivo de favorecer su adecuado posicionamiento en el espacio

Biodinámica muscular

Participación muscular en los procesos dinámicos y en los patológicos

Radiología

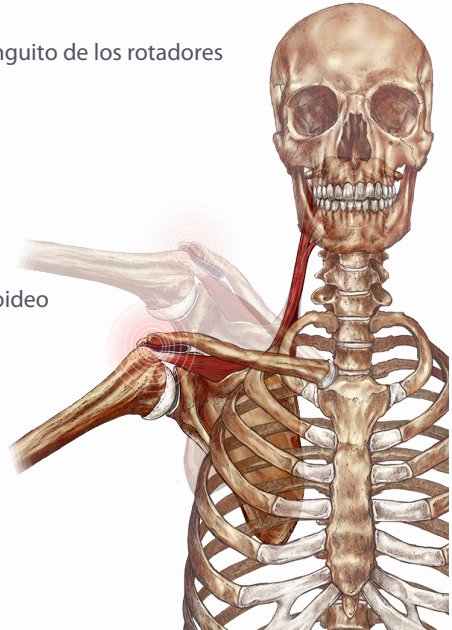
Presentación gráfica de las manifestaciones radiológicas de determinadas alteraciones articulares



- PATOLOGÍA DE LA EXTREMIDAD SUPERIOR -

Descripción y análisis de las siguientes patologías y las alteraciones biomecánicas que las favorecen.

- Síndrome subacromial – Patología del manguito de los rotadores
 - Tendinitis del supraespinoso
 - Tendinitis del subescapular
 - Bursitis
 - Causas
 - Signos y síntomas
 - Prevención
- Contracturación del sistema trapecio-deltaideo
- Epicondilitis (codo tenista)
- Epitrocleititis (codo golfista)
- Artrosis glenohumeral
- Prótesis de hombro



- MÉTODO Fisiom PASO A PASO -

- Apartado en el que se describe el Método Fisiom para saber cómo adaptar la práctica física a las patologías antes mencionadas.

Vinayas reconstituyentes

Posturas de apertura y flexibilidad de la columna torácica – formas diferentes para trabajar con mantas y ajustes manuales

Prácticas especiales

Presentación de clases y propuestas que pueden enriquecer e inspirar tu práctica:

- Ejercicios de liberación del diafragma
- Integración de los hombros (integración articular) en las posturas de Yoga o Pilates
- Estudio y análisis de posturas comunes de yoga - sus consecuencias, objetivos y alineamiento

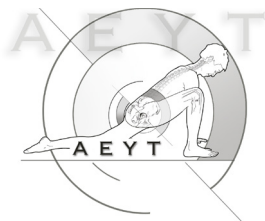
- Vinayasas de origen propio para tratar la Hipercefosis
- Planteamientos para abordar la proyección de la cabeza
- Planteamientos para abordar la báscula anterior de la escapula
- Planteamientos para abordar la rotación interna de los hombros (glenohumeral)
- Planteamientos para abordar la abducción escapular
- Planteamientos para abordar el descenso humeral
- Estudio de las consecuencias de los brazos alzados en las posturas
- Alternativas a las posturas de los brazos alzados
- Posturas reconstituyentes para favorecer la relajación y estirar los tejidos blandos
- Presentación de posturas de elaboración propia, ajustes manuales y uso de apoyos para adaptar la práctica a diferentes necesidades y habilidades

Filosofía práctica

- Breves relatos extraídos de la mitología hindú para ilustrar determinados conceptos destinados a abrir, expandir, e inspirar la práctica

Un programa completo para que sepas con rigurosidad y precisión cómo adaptar el ejercicio físico a diferentes lesiones y patologías y todo con el Método Paso a Paso!

Certificación avalada por la Asociación Española de Yoga Terapéutico



Reserva tu plaza en: FisiomSalud.com

