



"Date una oportunidad y cuídate"

CURSO DE REEDUCACION POSTURAL POR CADENAS MIOFASCIALES

PROGRAMA:

1ª PARTE

TEORIA:

- INTRODUCCION A LA REEDUCACION POSTURAL
- EL SISTEMA MIOFASCIAL COMO EXPRESION DE LA GLOBALIDAD CORPORAL Y LA PERSONALIDAD.

BREVES APUNTES SOBRE FISIOLOGIA MUSCULAR:

- . Tipos de contracciones musculares
- . Acciones musculares
- . Antagonismo vs Agonismo
- . Sinergia
- LAS CADENAS MIOFASCIALES
 - . La lordosis como observación principal
 - . La noción de compensación

PRACTICA:

- LAS TRES POSTURAS EN ESCUADRA COMO BASE DE CORRECCION POSTURAL GLOBAL:
 - . Postura en supino: miembros inferiores en escuadra
 - . Postura cuadrúpeda en escuadra
 - . Postura sentado en escuadra
- EJERCICIOS PREPARATORIOS
 - . En escuadra: conciencia corporal en el espacio
 - . Trabajo preparatorio de los pies.

2ª PARTE

TEORIA:

- UNA VISION PRACTICA: DESCRIPCION DE LOS BLOQUES SUPERIORES E INFERIORES DEL CUERPO SEGÚN LAS CADENAS MIOFASCIALES.
- DESCRIPCION DE LAS CADENAS
 - . Cadena anterior del cuello
 - . Cadena anterior braquial
 - . Cadena anterior-interior
 - . Cadena posterior

- LOS MUSCULOS O CADENAS MIOFASCIALES ERECTORAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL
 - . Espinales
 - . Esplenios
 - . Longísimos dorsales...etc

- PRINCIPALES OBSERVACIONES Y LEYES QUE SE DERIVAN

- CONSECUENCIAS DE LAS RETRACCIONES DE LAS CADENAS MIOFASCIALES

- REFLEJOS ANTIALGICOS A PRIORI Y POSTERIORI

PRACTICA:

- LA LECTURA CORPORAL GLOBAL COMO BASE DEL TRATAMIENTO. APRENDIENDO A OBSERVAR.

- LECTURA EN:

- . Posición de pie:

- de cara
 - de perfil
 - de espalda

- . Posición de cúbito dorsal:

- de cara
 - de perfil
 - de puesta en tensión

- . Posición de flexión anterior

- PATRONES POSTURALES BASICOS

- . Alineación correcta
 - . Postura cifo-lordótica
 - . Postura tipo militar
 - . Postura cifótica

- OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO:

- . Indicaciones y Contraindicaciones
 - . Las normas y medios

- ESTRATEGIAS DE TRATAMIENTOS

- . Postura de Escuadra con el paciente en decúbito supino
 - . Tratamiento del bloque superior en posición acostada en escuadra
 - . Tratamiento de la cadena cervicobraquial
 - . Postura del gato: estiramiento manual del raquis
 - . Acción específica sobre L5/S1 y articulación sacroilíaca
 - . Corrección de todos los segmentos corporales en posición acostada de escuadra
 - . Trabajo con pies en equino y talos
 - . Trabajo activo en abducción y aducción para la corrección del varo-valgo
 - . Correcciones globales coxofemorales
 - . Postura de trabajo sentado:
 - .- Trabajo sentado con apoyos dorsal y podal en equino y talón
 - .- Trabajo sentado sin apoyo para tratamientos de escoliosis

- .- Corrección de la lordosis torácica alta
- .- Corrección de la lordosis lumbar y cuiveta lumbosacra
- .- Técnicas para relajar y quitar tensiones de las cadenas miofasciales
- .- Postura en escuadra para el tratamiento de la escoliosis y cifosis dorsal:
Sentado / de pie / escoliosis lumbar derecha.
- .- Trabajo en postura sentado para corrección de la pelvis

- . Tratamiento específico de los dedos del pie: trabajo del dedo gordo (juanetes)

- . Tratamiento del pie en varo/ valgo
- . Protocolo Tratamiento de la hiperlordosis lumbar, rectificación cervical e hipercifosis, hernias de disco (tratamiento)

3ªPARTE

TRATAMIENTO MANUAL DE LAS CADENAS MIOFASCIALES

TEORIA:

- INTRODUCCION A LOS MERIDIANOS MIOFASCIALES. APORTACIONES DE TOM MAYERS

PRACTICA:

- TRATAMIENTO MANUAL DE LAS CADENAS MIOFASCIALES
 - . Posterior: del occipital a la fascia plantar
 - . Anterior: de la fascia dorsal a los suprahiodeos
 - . Lateral: de los peroneos al esternocleidomastoideo

- COMPENSACIONES DE LAS CADENAS

- TRATAMIENTO DE LA ESCOLIOSIS: CURVAS TIPO 1 SEGÚN JEFFREY MAITLAND

- COMO PROGRAMAR UNA TABLA DE EJERCICIOS

ESTE CURSO ESTA DIRIGIDO A: Osteópatas, Quiromasajistas, Fisioterapeutas, etc.

DURACION: 42 HORAS , EN TRES FINES DE SEMANA, CON EL SIGUIENTE HORARIO:

SABADO: 10 – 14 Y DE 16-20 HRS / DOMINGO: 10-14 Y DE 15-17 HRS