

## DATOS DEL CURSO

- Nombre: vendajes funcionales.
- Modalidad: Semipresencial
- Tiempo máximo de realización del curso: 60 días
- Duración: 40 horas, 20 Elearning y 20 presenciales, las clases presenciales se realizarán en 6 sesiones de tres horas y veinte minutos a lo largo del curso.

## OBJETIVOS

- El objetivo principal del curso es saber aplicar el vendaje funcional adecuado ante cualquier lesión que se nos presente.
- Objetivos:
  - Obtener unos conocimientos básicos del aparato locomotor.
  - Conocer las principales técnicas de vendaje.
  - Familiarizarse con el material específico necesario para aplicar un vendaje funcional.
  - Saber aplicar la técnica adecuada en cada situación.
  - Realizar eficazmente cada uno de los vendajes dirigidos a las diferentes partes del cuerpo.
  - Aprender nociones básicas sobre crioterapia.

## METODOLOGÍA

El curso consta de:

- Unidades Didácticas.
- Material de Apoyo.

El curso se realiza a través de Plataforma Formativa Moodle.

El alumnado dispone de un tiempo determinado para completar el curso, al que accederá mediante nombre clave y contraseña. Durante ese tiempo, podrá realizar consultas relacionadas con los contenidos del curso, bien a través del correo electrónico, los foros del curso o chat.

Cada unidad didáctica tiene una fecha de activación y un tiempo determinado para su realización.

## CONTENIDOS

### UD1: Anatomía y aparato locomotor.

1. Sistema óseo:
  - a. Esqueleto.
  - b. Cabeza.
  - c. Columna vertebral.
  - d. Tórax.
  - e. Pelvis.
  - f. Hombro.
  - g. Húmero.
  - h. Cúbito y antebrazo.
  - i. Mano y antebrazo.
  - j. Fémur y rótula.
  - k. Tíbia y peroné.
  - l. Rodilla.
  - m. Pie.
  
2. Sistema muscular:
  - a. Conceptos básicos.
    - i. Fibra muscular.
    - ii. Tendones, músculos y ligamentos.
  
  - b. Músculos.
    - i. Visión general.
    - ii. Cabeza.
    - iii. Tronco.
    - iv. Miembro superior.
    - v. Miembro inferior.

### UD2: Crioterapia deportiva.

1. Introducción.
2. Uso.
3. Lesiones deportivas más frecuentes.
4. Evaluando la lesión.
5. Proceso de la lesión: incidencia del frío.
6. Comparación de efectos del frío y calor en una lesión.
7. Rehabilitación.
8. Diferentes métodos.
9. Modo de aplicación.

## UD3: Vendaje funcional.

1. Indicaciones y contraindicaciones.
2. Técnicas del vendaje funcional.
3. Material necesario.
4. Preparación de la piel.
5. Posición de la persona al vendar.
6. Segmentos del vendaje funcional.
7. Reglas y consejos sobre el uso del tape.
8. Vendajes funcionales recomendados para:
  - a. Artritis traumática para el dedo gordo del pie.
  - b. Metatarsalgia.
  - c. Talalgia.
  - d. Fascitis plantar.
  - e. Tendinitis aquilea.
  - f. Esguince de tobillo.
  - g. Periostitis tibial.
  - h. Rodilla.
  - i. Cuádriceps.
  - j. Isquiotibiales.
  - k. Lumbalgia.
  - l. Articulación acromio clavicular.
  - m. Articulación del hombro.
  - n. Manguitos de los rotadores.
  - o. Epicondilitis.
  - p. Antebrazo.
  - q. Muñeca.
  - r. Artritis traumática de los dedos de la mano.

## EVALUACIÓN

Para la evaluación del curso se tendrán en cuenta:

- Completar las Unidades Didácticas del curso.
- Realizar los vendajes funcionales para una lesión frecuente.
- Acudir a las sesiones presenciales programadas.

Se considera necesario el realizar al menos el 75% de los tres aspectos anteriores en las fechas y plazos fijados.