



Programa Tècniques de fisioteràpia/massatge

● ● ● Objectius

Conèixer i adquirir coneixements i tècniques específiques en fisioteràpia i massatge

● ● ● Destinataris

Treballadors/es de l'àmbit sociosanitari que realitzin tasques d'intervenció directa

● ● ● Contingut

Mòdul 1: Bases en fisioteràpia i Higiene postural

- Principis bàsics per la mobilització de pacients:
 - Correcció de postures i ergonomia: La consciència postural.
 - La coordinació i l'equilibri.
 - Principals grups musculars i nerviosos implicats
- Bases en fisioteràpia
 - Habilitació i rehabilitació: exercicis, tècniques i base fisiològica
- Identificació de perfils propis
 - La meua professió, el meu espai de treball i els meus moviments a la feina
 - La propiocepció. Consciència del propi cos i del llinar del dolor
 - La higiene postural. Relaxació de la musculatura.
 - Els exercicis bàsics diaris
- Principals patologies: Lumbàlgies / Dorsàlgia / Cervicàlgia / Cefalees produïdes per tensió a l'esquena / Migranyes per cansament ocular / Ciàtica / Pinçaments / Hipercifosi / Hiperlordosi

Mòdul 2: Iniciació i pràctica de quiromassatge

- Definició dels conceptes bàsics
- Ambientació i preparació de l'espai
- Principals manipulacions: Passos/ Friccions / Rodets / Aplanaments / Digitals
- Pràctica de Decúbit pron: Extremitats inferiors / Glutis / Esquena / Cap / Extremitats superiors
- Pràctica de Decúbit supino: Extremitats inferiors / Abdomen / Tòrax / Extremitats superiors/ Cara / Cap
 - Finalització del massatge
- Altres tipus de massatge: teràpies manuals, reflexologia, facialteràpia...

Mòdul 3: Quiromassatge segur i Cura del cuidador

10 hores

- Beneficis de les teràpies
- Contraindicacions del quiromassatge
- Prevenció i correcció postural del massatgista
- Canvis posturals: les normes bàsiques de la mecànica corporal
- Tipus de moviments recuperadors
- Autocura i relaxació corporal: automassatge
- Distància emocional i automotivació



Temporització

Durada: 35 hores

Horari: de 16:00 a 20:00 (dimarts i dijous) excepte el dia 15.06.10: de 16:00 a 19:00

Dates: 18, 20, 25 i 27 de maig i 1, 3, 8, 10 i 15 de juny

MAIG									
						1	2		
3	4	5	6	7	8	9			
10	11	12	13	14	15	16			
17	18	19	20	21	22	23			
24	25	26	27	28	29	30			
31									

JUNY									
	1	2	3	4	5	6			
7	8	9	10	11	12	13			
14	15	16	17	18	19	20			
21	22	23	24	25	26	27			
28	29	30							



Formador/a

- Xavier Jané Gázquez, especialitat MASSATGE i QUIROPRÀXIA
- Esther Rodríguez Manero, especialitat FISIOTERÀPIA