



Instituto de Enseñanza  
**ATRICA**

Junín 328, C.A.B.A – Argentina  
Tel.: 4953-6900  
[www.institutoatrica.com](http://www.institutoatrica.com)

### **Programa de Masaje Deportivo**

**BOLILLA NRO. 1:** Definición de Medicina Deportiva. Importancia del masaje en el deporte. Calificación del atleta. Características del deporte. Preparación y entrenamiento. Prevención de lesiones y enfermedades. Diagnóstico y tratamiento de las lesiones. Rehabilitación y vuelta a la actividad deportiva. Nociones generales de lesiones debido a traumatismo: fractura, distensión ligamentaria, luxaciones, desgarros musculares, lesiones tendinosas (tendinitis, peritendinitis), inflamación del periostio, (periostitis), bursitis. Formas de actuar en heridas abiertas, ampollas, quemaduras por fricción. Masaje precompetitivo.

**BOLILLA NRO. 2:** Lesiones de la pierna: fractura de tibia y peroné. Tendinitis del tibial anterior. Síndrome de estrés tibial (periostitis espinilla de la tibia). Rotura del gemelo (pierna del tenista). Lesión del nervio ciático poplíteo externo. Tendinitis aquileana. Rotura parcial de tendón de Aquiles. Bursitis aquileana. Apófisis del calcáneo. Esguince (diferentes grados). Fascitis plantar. Fractura de astrágalo, fractura del calcáneo. Inflamación de los tendones flexores de los dedos. Hallux Valgus. Dedo martillo. Rehabilitación. Masajes Específicos para las lesiones. Ejercicios de fortalecimiento.

**BOLILLA NRO. 3:** Lesiones de rodilla. Lesiones ligamentarias (esguince de rodilla). Lesiones meniscales. Osteocondritis disecante. Síndrome femoro paletar. Luxación de rotula. Inflamación de inserciones musculares alrededor de la rotula. Rotura del músculo cuádriceps. Lesión del tendón rotuliano (rodilla del saltador). Bursitis. Quiste de Baker. Lesión del músculo bíceps crural. Fractura de rotula.

**BOLILLA NRO. 4:** Cadera: inflamaciones de los músculos aductores. Rotura de los músculos aductores. Inflamación del psoasiliaco. Rotura del músculo psoasiliaco. Inflamación y rotura del músculo recto anterior. Inflamación y rotura de los músculos abdominales. Bursitis. Luxación de cadera. Fractura del cuello del fémur. Enfermedad de Perthes. Sinovitis.

**BOLILLA NRO. 5:** Mano: lesiones de antebrazo. Fracturas de la muñeca: cubito y radio. Fractura de escafoides. Síndrome del túnel carpiano. Neuritis cubital. Luxación de la muñeca. Fractura del gancho. Fractura de los huesos metacarpianos. Rotura del ligamento cubital colateral del dedo pulgar. Dedo martillo. Luxación de la articulación de los dedos.

**BOLILLA NRO. 6:** Codo: codo del tenista (epicondilitis). Codo del lanzador o golfista. Atrapamiento de los nervios radial, cubital y mediano. Bursitis. Luxación. Osteocondritis. Fractura del humero. Fractura de la cabeza del radio. Fractura del olecranon.

**BOLILLA NRO. 7:** Hombro: fractura de clavícula, escápula, humero. Luxación de la articulación del hombro. Luxación de la clavícula y el acromion de la escápula. Dislocación entre la clavícula y el esternón. Hombro inestable (subluxación). Tendinitis del supra espinoso. Bursitis subacromial. Síndrome de compresión (nadador). Rotura del músculo deltoides. Rotura del pectoral mayor.

**BOLILLA NRO. 8:** Dolor de espalda y cuello. Cervicalgías. Cervicobraquialgías. Fractura de las vértebras dorsales y lumbares. Fracturas de las apófisis transversas. Rotura de los músculos de la espalda. Inflamación de las inserciones musculares. Lumbago. Hernia de disco. Escoliosis y cifosis.

***-En el curso se realizan :***

1. *Practica de masajes precompetitivo y postcompetitivo.*
2. *Se tratarán las diferentes lesiones deportivas.*
3. *Se darán técnicas de fortalecimiento muscular de acuerdo a la región afectada.*
4. *Se utilizarán aparatos de rehabilitación.(Interfer. Magnetoterapia. Ultrasonido. Laser).*
5. *Vendajes e Inmovilizaciones específicas para cada lesión.*
6. *Puntos gatillo para relajación muscular.*
7. *Puntos de acupuntura para el dolor.*
8. *Forma de actuar en accidentes dentro del campo deportivo.*