

## **Temario Curso de Masaje Deportivo**

### **Tema 1. Introducción**

### **Tema 2. Historia del masaje deportivo**

### **Tema 3. Zonas anatómicas**

### **Tema 4. Concepto de lesiones deportivas**

### **Tema 5. Tipos de lesiones**

- 5.1 Lesiones del sistema esquelético.
- 5.2 Lesiones articulares y ligamentosas.
- 5.3 Lesiones musculares.
- 5.4 Lesiones tendinosas.
- 5.5 Lesiones por abuso.
- 5.6 Lesiones inflamatorias.
- 5.7 Lesiones degenerativas reumáticas.

### **Tema 6. Prevención y contraindicaciones**

- 6.1 Prevención.
- 6.2 Contraindicaciones.

### **Tema 7. Tipos de masaje**

- 7.1 Masaje General.
- 7.2 Masaje pre-competición.
- 7.3 Masaje intercompetición.
- 7.4 Masaje post-competición.
- 7.5 Masaje de mantenimiento.

## **Tema 8. Técnicas específicas**

8.1 Pruebas y tests, acortamientos musculares.

8.2 Método CRYCER

8.3 Aplicaciones frío, baños de contrastes y calor.

8.4 Cyriax o masaje transversal profundo.

8.5 Puntos Gatillos.

## **Tema 9. Vendaje funcional**

## **Tema 10. Estiramientos musculares**