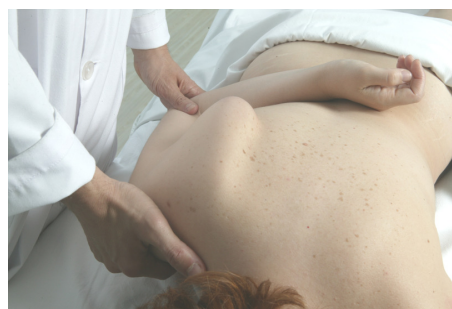


*Técnico especialista en*

# QUIROMASAJE

*Segundo nivel*



**CENTRO MAYA**  
**C/ Dr. Vila Barberá, 6 bajo**  
**Telf.: 963 80 36 93**  
**[www.centro-maya.com](http://www.centro-maya.com)**  
**[info@centro-maya.com](mailto:info@centro-maya.com)**

# **TÉCNICO ESPECIALISTA EN QUIROMASAJE**

*Debido a la gran cantidad de indicaciones que tiene el Quiromasaje para equilibrar alteraciones de los músculos, tendones, ligamentos, articulaciones..., en este curso profundizamos en el estudio teórico y práctico del aparato locomotor y en las diversas lesiones del mismo. Durante el Curso se exponen casos reales para el mejor aprendizaje del alumno. Este curso está especialmente indicado para todos aquellos alumnos que deseen profundizar en la aplicación de las técnicas del Quiromasaje.*

## **Masaje de CYRIAX**

**Introducción:** Concepto de Fricción Transversa Profunda (F.T.P.).

**Indicaciones:** Esguinces, secuelas de esguinces, cicatrices, lesiones tendinosas, tendinitis, tenosinovitis, fascitis, lesiones musculares, rigideces.

**Contraindicaciones.**

**Efectos fisiológicos.**

**Técnica de F.T.P.:** cómo se realizan las fricciones transversas en cada segmento del cuerpo.

**Efectos mecánicos:** liberación de adherencias, mejoría de la circulación.

**Efectos químicos:** Estímulo de las endorfinas, efecto analgésico.

**El CYRIAX en las lesiones deportivas.**

**Aplicación del Cyriax en las lesiones del miembro inferior:**

- Cicatrices, fascitis plantar, esguinces de rodilla, ligamentos de rodilla, tendinitis (Tríceps Sural, Tibial posterior, Peroneos, Cuádriceps, Isquiotibiales, Adductores).



**Aplicación del Cyriax en las lesiones del miembro superior:**

- Lesión del manguito de los rotadores, tendinitis (supraespinoso, infraespinoso, subescapular, codo de tenis, codo de golf), esguince de muñeca.



### **Aplicación del Cyriax en las lesiones de columna vertebral:**

- Esguince lumbar, ligamentos ílio-lumbares, ligamentos sacro-iliacos, fascículos paravertebrales, ligamentos supraespinosos.

### **Técnicas complementarias del Cyriax.**

- Crioterapia, vendajes, arcilla, ejercicios activos, estiramientos, ejercicios resistidos, hidroterapia.

## **ESTIRAMIENTOS (STRETCHING)**

### **Los músculos según su función:**

- Los músculos tónicos, con función de sostén y con tendencia al acortamiento.
- Los músculos fásicos, con función de movimiento y con tendencia a la atrofia muscular.
- La musculatura de tipo mixto.

### **La flexibilidad: concepto, definición.**

### **Factores que condicionan la flexibilidad.**

### **Mecanismos que afectan a las articulaciones y los músculos con la edad.**

### **Los ejercicios de flexibilidad y estiramiento como medida preventiva.**

### **Propiedades y beneficios de los estiramientos.**

### **Cómo se realizan los estiramientos, precauciones a tener en cuenta.**

### **El Reflejo de estiramiento.**

**Tipos de estiramientos:** Pasivos, activos (estiramientos simples, post-isométricos, indirectos).

### **Origen, inserción, función y estiramiento de los principales músculos del cuerpo.**

**Técnicas de estiramiento aplicadas a:** miembro inferior, columna vertebral, miembro superior.

- Miembro inferior: Gemelos, Sóleo, Tibial anterior, Tibial posterior, Peroneos laterales, Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, Recto anterior, Vasto interno, Vasto externo, Adductor mayor, Adductor mediano, Adductor menor, Pectíneo, Glúteo mayor, Glúteo mediano, Glúteo menor, Tensor de la Fascia Lata, rotadores interno y externos de cadera.



- Columna vertebral: Pelvitrocantéreos, Piramidal, Cuadrado lumbar, Glúteos, Psoas Iliaco, Dorsal Ancho, Pectoral Mayor, Angular del omoplato, Trapecios, Flexores del cuello, Extensores del cuello, Escalenos, Suboccipitales.
- Miembro superior: Bíceps, Tríceps, Músculos flexores del brazo, Pectoral, Rotadores internos del hombro, rotadores externos del hombro, Dorsal ancho.

## **LAS CICATRICES**

**Definición, causas** (traumáticas, profesionales, deportivas).

**Signos y síntomas:** pérdida de movilidad, retracción y adherencias, dolor al estiramiento.

**Influencia de las cicatrices creando campos energéticos alterados, que afectan a distancia de la cicatriz, creando dolor en otras zonas del cuerpo.**

**Tratamiento de cicatrices.**

**Técnicas de masaje y complementarias para:** soltar adherencias, devolver la elasticidad a los tejidos, mejorar el aspecto estético.

## **PIE / PIERNA**

**Anatomía y Fisiología:**

- Huesos del miembro inferior, movimientos articulares, ligamentos del tobillo, músculos extrínsecos e intrínsecos.

**Lesiones y tratamientos:**

- Pie plano.
- Pie cavo.
- Fascitis plantar.
- Periostitis traumática.
- Tendinitis.



**Alteraciones posturales del pie: Pie plano / pie cavo**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Lectura corporal
- Técnicas de prevención y tratamiento:
  - Ejercicios de tonificación.
  - Estiramientos.
  - Masaje de origen e inserción.
  - Masaje tonificante y relajante de la musculatura afectada.
  - Automasaje con pelota de goma.

**Fascitis plantar:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Anatomía palpatoria.
- Técnicas de prevención y tratamiento:
  - Masaje fascial en la planta del pie.
  - M.T.P. en los puntos de inserción.
  - Estiramientos, hielo.

**Periostitis traumática:**

- Definición, causas.
- El masaje del periostio, la técnica del masaje VOGLER.
- Técnicas complementarias: hielo, estiramientos, masaje descontracturante.

**Tendinitis de: Tríceps Sural (Gemelos / Sóleo), Tibial anterior, Tibial Posterior, Peroneos laterales):**

- Definición, causas, signos y síntomas, localización anatómica.
- Origen, inserción, función, prueba muscular, estiramiento.
- Masaje descontracturante de la musculatura afectada.
- Cyriax en sus diferentes variedades de lesión.

# RODILLA

## **Anatomía y Fisiología:**

- Huesos, articulaciones, ligamentos de rodilla, meniscos, bolsas, músculos (Cuádriceps, Isquiotibiales, Gemelos, Adductores, Tensor de la Fascia Lata), pata de ganso.

## **Lesiones y tratamientos:**

- Lesiones de menisco.
- Esguince de rodilla.
- Lesiones de ligamentos.
- Laxitud articular.
- Bursitis.
- Tendinitis.
- Contusión muscular.
- Artrosis de rodilla.

## **Lesiones de menisco:**

- Causas, signos y síntomas.
- Masaje preventivo.
- Masaje tonificante de Cuádriceps.
- Masaje específico para movilizar la rótula.
- El tono del Cuádriceps y la elasticidad de los Isquiotibiales en el equilibrio de la rodilla. Ejercicios de tonificación y estiramiento.

## **Esguince de rodilla / lesiones ligamentosas:**

- Tipos de esguinces.
- Clasificación según su grado.
- Lesiones ligamentosas. Localización anatómica.
  - A) Esguince del ligamento lateral interno.**
- Definición, causas (traumáticas, posturales, congénitas).
  - El masaje transversal en el ligamento lateral interno.
  - Masaje de tonificación de Cuádriceps.
- B) Esguince del ligamento lateral externo.**
  - Los músculos estabilizadores de la parte externa de la rodilla.
  - El masaje transversal en el ligamento lateral externo.
  - El equilibrio muscular del Cuádriceps.



**Laxitud articular:**

- Definición, causas (traumáticas, posturales, congénitas).
- Técnicas de prevención y cuidado.

**Bursitis:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Bursitis pre-rotuliana:
  - Fase inflamatoria: Hielo, técnicas de aplicación, masaje reflejo.
  - Fase crónica: Masaje de derivación circulatorio, estiramientos.

**Tendinitis del Cuádriceps:**

- Definición, causas, signos y síntomas, localización anatómica.
- Variedades: infrarrotuliana, suprarrotuliana.
- Masaje de tonificación en Vasto interno y externo.
- F.T.P. en el tendón, porción superior e inferior.
- Estiramientos.

**Contusión muscular:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- El papel del hielo en las contusiones, duración de la aplicación, frecuencia.
- Los estiramientos.
- El masaje de derivación circulatoria, distal a la zona.
- El masaje analgésico.

**Artrosis de rodilla:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Medidas de prevención y mejora para:
  - Disminución del peso.
  - Movilidad articular activa y pasiva.
  - Estiramientos.
  - Masaje circulatorio.
  - Masaje descontracturante.
  - Masaje tonificante.
- Movilidad articular de las articulaciones vecinas.
- Los ejercicios isométricos del Cuádriceps.
- Estiramientos: musculatura que inserta en la rodilla.
- El masaje tonificante del Vasto interno.
- La liberación rotuliana.
- La cadena posterior y su importancia a nivel postural en la rodilla.

## **CADERA / MUSLO**

**Anatomía y Fisiología:**

- Huesos, articulaciones, ligamentos de la cadera, músculos de la región glútea (glúteos, pelvitrocantéreos), músculos del muslo (Cuádriceps, Isquiotibiales, T.F.L., Sartorio, Adductores).

**Lesiones y tratamientos:**

- Artrosis de cadera.
- Tendinitis de Adductores.

- Tendinitis de Isquiotibiales.
- Elongación.
- Tirón.
- Desgarro muscular.
- Osteopatía de pubis.

#### **Artrosis de cadera:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- La fascia lumbosacra, la fascia lata y sus repercusiones en la cadera.
- Las inserciones del Cuadrado Lumbar y Glúteos y su relación con la cadera.
- Masaje en la Fascia Lata, zona lumbosacra y glútea.
- Masaje en los músculos pelvitrocantéreos y alrededor del trocánter del fémur.
- Ejercicios y estiramientos para mantener la amplitud articular.

#### **Tendinitis de Adductores / Osteopatía de pubis:**

- Definición, causas, signos y síntomas. Localización anatómica.
- La osteopatía de pubis, su relación con los Adductores y Abdominales.
- Estiramientos de Adductores y tonificación abdominal.
- Tipos de lesiones de Adductores (zona tendinoperióstica, zona tendinomuscular, zona tendinosa).
- Masaje en las diversas lesiones.



#### **Tendinitis de Isquiotibiales:**

- Definición, causas, signos y síntomas. Localización anatómica.
- Isquiotibiales, su influencia en la postura y su tendencia al acortamiento.
- Masaje relajante / descontracturante.
- Masaje transverso profundo.
- Técnicas de estiramiento, post-isométricos.

#### **Elongación:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- El masaje alrededor de la lesión. Técnicas específicas.
- La crioterapia.
- Las adherencias, el masaje transverso y de cicatrices.

#### **Tirón:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Tratamiento después de la formación de la cicatriz.
- Drenaje circulatorio.
- Masaje de cicatrices y anti-adherencias.

### **Desgarro muscular:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Tratamiento según el grado de lesión y después de la formación de la cicatriz.
- Crioterapia.
- Masaje reflejo y a distancia de la lesión.
- Cyriax y estiramientos.

## **PELVIS / COLUMNA VERTEBRAL**

### **Anatomía y Fisiología:**

- Huesos de la columna vertebral, ligamentos de la columna, musculatura paravertebral y músculos de la zona (Psoas iliaco, Cuadrado lumbar, Trapecios, dorsales, Escalenos, Esplenios, Angular del omoplato, Romboides, E.C.M., suboccipitales), raíces nerviosas, disco intervertebral.

### **Lesiones y tratamientos:**

- Síndrome del Piramidal.
- Lordosis.
- Cifosis.
- Escoliosis.
- Artrosis cervical.
- Rectificación de columna cervical.
- Hernia discal.
- Cefaleas.



### **Síndrome del Piramidal:**

- Definición, causas, signos y síntomas, localización anatómica.
- Las ciáticas y su relación con el Piramidal.
- Piramidal: origen, inserción, función, prueba muscular, estiramiento, palpación, zona de irradiación del dolor.
- El músculo Piramidal suele estar implicado en muchas ciáticas y ciatalgias, debido a la relación anatómica que guarda con el nervio ciático.
- Masaje por inhibición del músculo Piramidal.
- Técnicas de compresión.
- Técnicas de estiramiento.

### **Lordosis:**

- Definición, causas, signos y síntomas, lectura corporal.
- La hiperlordosis y sus consecuencias en las lumbalgias y lumbagos.
- El masaje equilibrante de los músculos lordosantes.

- El masaje tonificante de los músculos desllordosantes.
- Estiramientos de la cadena posterior.
- Estiramientos de Psoas y T.F.L.
- Ejercicios para alinear el segmento pélvico y lumbar.



### **Cifosis:**

- Definición, causas, signos y síntomas, lectura corporal.
- La hipercifosis y sus consecuencias en el dolor dorsal y en la postura.
- Tipos de cifosis: posturales, morfológicas, flexibles, postraumáticas, congénitas, idiopáticas.
- Masaje para equilibrar la postura, tonificar o relajar la musculatura de la espalda, abdomen, tórax.
- Masaje específico de paravertebrales e intervertebrales.
- Estiramiento y masaje de rotadores internos de hombro y músculos cifosantes.
- Estiramientos globales y de cadenas musculares.

### **Escoliosis:**

- Definición, causas, signos y síntomas, lectura corporal.
- Tipos de escoliosis: posturales, idiopáticas, congénitas, parcialmente flexibles, flexibles.
- Técnicas de prevención y cuidado.

### **Artrosis cervical:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Consecuencias:
  - Cervicalgias.
  - Neuralgias cervico-braquiales.
  - Cefaleas.
  - Tortícolis.
- Lectura corporal.
- Movilidad cervical: movimientos activos, pasivos, resistidos.
- Palpación cervical.
- Maniobras de escalenos, su relación con el adormecimiento de las manos de tipo vascular.
- Ejercicios de movilidad articular, estiramientos.
- Masaje de Trapecios, Escalenos, Angulares, Suboccipitales.

### **Rectificación de columna cervical:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Lectura corporal.
- Consecuencias: cefaleas, mareos, inestabilidad articular.
- Técnicas de prevención y cuidado.

### **Hernia discal:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Disco intervertebral, funciones, elementos.
- Tipos de hernia discal en función de su gravedad.
- Técnicas de prevención y cuidado.

### **Cefaleas:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Tipos de cefaleas.
- Zonas de irradiación del dolor.
- Técnicas de prevención y cuidado.

## **HOMBRO / BRAZO**

### **Anatomía y Fisiología:**

- Huesos del hombro, articulaciones del hombro, ligamentos, el manguito de los Rotadores, músculos del hombro y brazo.

### **Lesiones y tratamientos:**

- Lesión del manguito de los Rotadores.
- Tendinitis del Supraespinoso.
- Tendinitis del Infraespinoso.
- Tendinitis del Subescapular.
- Artritis de hombro.



### **Lesión del manguito de los Rotadores. Tendinitis del supraespinoso / infraespinoso / subescapular:**

- Las lesiones del manguito de los Rotadores.
- Pruebas musculares y estiramientos de los músculos del manguito.
- Palpación y localización de la zona lesionada.
- Tendinitis del Supraespinoso.
- Tendinitis del Infraespinoso.
- Tendinitis del Subescapular.
- Localización de la lesión:
  - Tendino-muscular.
  - Tendino-perióstica.
  - Tendinosa.
- Técnicas de masaje aplicadas a cada lesión.
- Masaje de Cyriax en cada variedad.
- Ejercicios de fortalecimiento de los músculos afectados.



## CODO / ANTEBRAZO

### **Anatomía y Fisiología:**

- Huesos del codo, ligamentos del codo, músculos (Pronador Redondo, Supinador Corto, Supinador Largo, flexores y extensores de muñeca).

### **Lesiones y tratamientos:**

- Codo de golf (epitrocleitis).
- Codo de tenis (epitrocleitis).
- Bursitis del codo.

### **Codo de golf (epitrocleitis):**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Prueba muscular, estiramientos, palpación, localización anatómica de la zona lesionada.
- Tipos de lesión: muscular, tendinosa tendino-perióstica.
- Técnicas de crioterapia.
- Masaje en función de la variedad de la lesión.
- Cyriax en los tendones.
- Ejercicios de tonificación de los músculos afectados.

### **Codo de tenis (epicondilitis):**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Prueba muscular, estiramientos, palpación, localización anatómica de la zonas lesionadas.
- Variedad de lesiones: supracondílea, tendino-perióstica, tendino-muscular.
- Técnicas de crioterapia.
- Masaje en función de la variedad de la lesión
- Cyriax en tendones.
- Ejercicios de tonificación de los músculos afectados.



## MUÑECA / MANO

### **Anatomía y Fisiología:**

- Huesos de la mano y muñeca, ligamentos, musculatura (flexores y extensores de muñeca, flexores y extensores de dedos, músculos propios del pulgar).

### **Lesiones y tratamientos:**

- Síndrome del Túnel Carpiano.
- Esguince de muñeca.
- Tendinitis del pulgar.

**Síndrome del Túnel Carpiano:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- El masaje del tejido conjuntivo.
- Los ligamentos del carpo.
- Técnicas de estiramiento.

**Esguince de muñeca:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Ligamentos y músculos implicados.
- Articulaciones afectadas.
- El masaje de los ligamentos.
- La decoaptación y tracción articular.
- Ejercicios de estiramiento y tonificación.

**Tendinitis del pulgar:**

- Definición, causas, signos y síntomas.
- Músculos implicados, localización anatómica.
- Pruebas musculares.
- Localización y palpación de las lesiones.
- Técnicas de masaje y Cyriax.

## **INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA**

### **DISTRIBUCIÓN DE LAS HORAS**

**HORAS LECTIVAS: 175 horas.**

#### **PRÁCTICAS OPCIONALES:**

**PRÁCTICA LIBRE:** En las cuales los alumnos, durante el curso que realizan, podrán utilizar las instalaciones del centro, durante un amplio horario.

**PRÁCTICAS CON PACIENTES:** En las cuales los alumnos, durante el curso que realicen, pueden aplicar los conocimientos adquiridos con pacientes reales bajo la supervisión de un profesor.

**MARATHONES:** Durante el curso se podrán realizar prácticas en maratones de la Comunidad Valenciana, aprendiendo a dar masaje a los deportistas de los mismos.

**CLASES DE REPASO:** Los alumnos podrán venir a las clases de repaso donde verán la materia dada en la clase de prácticas.

**COLABORACIONES Y PRACTICAS EN SPAS, CLINICAS NATURISTAS Y CLINICAS DE REHABILITACION:** Spa La Calederona, Spa del Mar, Spa Navarro Catalán, balneario urbano, Centro de rehabilitación Dra. Pilar, Centro Médico Naturista, Centro Médico del Dr. Antonio Marco.

**BOLSA DE TRABAJO:** Los alumnos del Centro Maya, una vez finalizado su período de formación, pueden apuntarse a ella. El Centro Maya, recibe demandas de empleo de diversas empresas: Spas, balnearios, Centros de estética, y pone en contacto a dichas empresas con los alumnos interesados

**HORAS TOTALES CURSO: 250 Horas.  
(INCLUÍDAS PRÁCTICAS OPCIONALES)**

## **HORARIOS**

### **FIN DE SEMANA**

**Duración: 10 meses.**  
(Un fin de semana al mes).

- Horario: sábado de 09.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 y domingo de 09.00 a 14.00.

#### **Horario grupo 10 meses:**

- 10 meses mañanas: entre semana 1 día de 10:00 a 14:00
- 10 meses tardes: entre semana 1 día de 17:30 a 21:30
- 

#### **Horario intensivo 5 meses:**

- 5 meses mañanas: entre semana 2 días de 10:00 a 14:00,
- 5 meses tardes: entre semana 2 días de 15:30 a 19:30, lunes

## **PRECIOS, FORMAS DE PAGO**

#### **Contado: 1045 €**

Reserva de plaza: 145 €

Resto: 900 €

#### **Aplazado: 1145 €**

Reserva de plaza: 145 €

Resto 10 mensualidades de 100 €

Resto 5 mensualidades de 200 €

Si tienes carnet Jove o carnet Jove más 26 de la reserva de plaza obtendrás el descuento de un 20%.

#### **NOTA:**

Estos precios incluyen:

El material didáctico (2 libros para teoría y 2 para práctica)

Diploma acreditativo de la realización del curso

Kit profesional de masaje. Compuesto de sábanas de masaje, aceite para masaje, vestuario profesional (camiseta y pantalón).