

Gimnasia terapéutica

Modalidad: curso e-Learning Duración: 20 horas

Categorías: Sanidad

OBJETIVOS

- Desarrollar en el alumnado una comprensión integral de la gimnasia terapéutica, sus fundamentos, aplicaciones y beneficios, promoviendo actitudes positivas hacia su práctica y capacitando para el diseño básico de ejercicios adaptados a diferentes necesidades de salud
- Fomentar la movilidad funcional y la autonomía personal mediante la realización de ejercicios de movilidad activa adaptados a las capacidades individuales
- Desarrollar competencias básicas para la práctica segura y efectiva del fortalecimiento muscular, reconociendo su importancia para la salud, la funcionalidad física y la adopción de un estilo de vida activo y saludable
- Desarrollar conocimientos, habilidades y estrategias prácticas para mejorar y mantener el equilibrio corporal, promoviendo la movilidad, la prevención de caídas y la integración de ejercicios adaptados en la vida diaria de acuerdo con las capacidades individuales
- Desarrollar competencias teóricas y prácticas en el entrenamiento de resistencia, comprendiendo sus fundamentos fisiológicos, tipos, métodos de aplicación, evaluación y prevención de riesgos, con el fin de diseñar y ejecutar programas adaptados a diferentes necesidades y niveles de condición física
- Desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para comprender la función respiratoria, su importancia en la salud integral, y aplicar adecuadamente técnicas y ejercicios respiratorios adaptados a diferentes contextos y necesidades individuales, promoviendo hábitos de respiración consciente como parte de un estilo de vida saludable o intervenciones terapéuticas
- Desarrollar competencias para aplicar y promover ejercicios circulatorios adaptados, con el fin de prevenir complicaciones asociadas a la inmovilidad o el sedentarismo, mejorando la circulación y el bienestar de personas con movilidad reducida en distintos contextos de atención
- Promover la comprensión, aplicación y valoración de la relajación como una herramienta efectiva para el bienestar integral, a través del conocimiento de sus beneficios, técnicas y posibilidades de integración en distintos contextos y perfiles personales
- Desarrollar competencias teóricas y prácticas en entrenamiento funcional que permitan comprender sus fundamentos, aplicar técnicas seguras, diseñar rutinas personalizadas y

evaluar la funcionalidad del usuario, con el fin de mejorar su condición física, prevenir lesiones y fomentar la autonomía en distintos contextos

- Desarrollar las competencias teóricas y prácticas necesarias para evaluar, entrenar y mejorar el control postural, comprendiendo sus fundamentos, sistemas implicados, alteraciones comunes y aplicando técnicas y ejercicios adecuados a las necesidades individuales
- Adquirir los conocimientos teóricos y habilidades prácticas necesarios para comprender el funcionamiento del sistema linfático y aplicar de manera segura y efectiva diversas técnicas de estimulación linfática, con el fin de promover la salud integral, el bienestar y la mejora de condiciones relacionadas con dicho sistema.

CONTENIDOS

Introducción a la gimnasia terapéutica

¿Qué es la gimnasia terapéutica?

Beneficios para la salud física y mental

Indicaciones y contraindicaciones

Normas de seguridad y preparación del entorno

Elementos domésticos como recursos para el ejercicio

Ejercicios de movilidad activa

Concepto y objetivos

Movilización articular global

Ejercicios prácticos con toallas, palos de escoba y sillas

Adaptación a diferentes niveles de movilidad

Ejercicios de fortalecimiento muscular

Principios básicos del fortalecimiento

Trabajo de tren superior e inferior

Uso de botellas de agua, bolsas de legumbres y bandas caseras

Ejercicios isométricos y dinámicos

Ejercicios de equilibrio

Importancia del equilibrio y prevención de caídas

Ejercicios estáticos y dinámicos

Uso de cojines, sillas y puntos de apoyo

Adaptaciones para personas mayores

Ejercicios de resistencia

¿Qué es la resistencia y cómo se entrena?

Caminatas en el lugar y circuitos simples
Subir y bajar escalones, desplazamientos con objetos
Medición del esfuerzo percibido

Ejercicios respiratorios
Control y conciencia respiratoria
Técnicas de respiración profunda y diafragmática
Uso de globos, botellas con pajitas, velas, etc.
Integración de respiración en otros ejercicios

Ejercicios circulatorios
Activación del retorno venoso
Movimientos de bombeo con piernas y brazos
Ejercicios con elevación y presión alterna
Importancia para personas con movilidad reducida

Ejercicios de relajación
Técnicas básicas de relajación muscular
Ejercicios guiados de respiración y conciencia corporal
Uso de música, luz tenue y elementos suaves (mantas, cojines)
Visualización y estiramientos suaves

Ejercicios funcionales
Entrenamiento basado en actividades de la vida diaria (AVD)
Simulación de tareas domésticas como parte del ejercicio
Transferencias, levantar objetos, estirarse y agacharse
Secuencias prácticas con elementos reales del hogar

Ejercicios de control postural
Qué es la higiene postural
Alineación corporal básica
Ejercicios con apoyo en paredes, sillas y espejos
Correcciones en la postura al estar sentado/a, de pie o al caminar

Drenaje linfático y estimulación del sistema linfático
¿Qué es el drenaje linfático y por qué es importante?
Beneficios del drenaje linfático en el hogar
Técnicas básicas de auto-drenaje con movimientos suaves
Ejercicios que favorecen la circulación linfática con elementos domésticos

