

NOVEDADES EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA CARRERA

Ed. 1 Málaga

395
euros

18
horas

23 y 24
de febrero
de 2019

24
plazas



INTRODUCCIÓN

El curso “Novedades en la prevención de lesiones en la carrera a pie” ha sido realizado más de un centenar de veces alrededor de los 5 continentes. Realizado en multitud de ocasiones, este curso ha transformado la práctica de miles de profesionales de la salud. Elaborado a partir de las más recientes evidencias científicas, pone en cuestión un buen número de prácticas del día a día que no están justificadas.

Acompañado de un soporte audiovisual de alta calidad, este curso os permitirá integrar conceptos avanzados en el mundo de la carrera a pie con una buena mezcla de teoría y de práctica. Del diagnóstico al tratamiento, pasando por la planificación del entrenamiento, el análisis biomecánico y el análisis del calzado... todo se aporta de manera estructurada para permitir que os ocupéis de manera completa de vuestros pacientes corredores.

Dinamismo y diversión aseguradas, los profesores, muy experimentados, saben hacer simples y concretos los conceptos teóricos a veces algo complejos. Dispondréis de almuerzo y merienda, aparecerás en el apartado de “encuentra un especialista” que tenemos en la web La Clínica Del Corredor, y dispondrás de una puesta al día mensual de la literatura científica... Estos son algunos de los extras que animarán estas 18 horas de formación de alta calidad.

OBJETIVOS DEL CURSO

Después de un curso basado en la más reciente Evidencia Científica, los participantes sabrán:

- Saber evaluar los aspectos más importantes del corredor lesionado. Test, anamnesis...
- Entender la biomecánica de la carrera a pie y la especificidad de diferentes técnicas.
- Entender la relación entre anatomía, biomecánica, fuerza y patologías.
- Conocer las diferentes categorías del calzado de carrera.
- Prescribir el calzado más apropiado dependiendo del corredor.
- Evaluar la biomecánica del corredor en el entorno clínico.
- Aplicar las intervenciones más eficientes para reentrenar la biomecánica del corredor.
- Seleccionar el tratamiento más adecuado en función de la fase de la patología.
- Aprender cómo aplicar la Cuantificación del Estrés Mecánico en corredores lesionados.
- Conocer cuándo prescribir estiramientos.
- Decidir si recomendar o no las ortesis plantares para patologías específicas.
- Aprender la especificidad de las superficies.
- Mejorar y prescribir ejercicios de técnica de carrera.
- Prescribir entrenamiento cruzado y modular el entrenamiento en base a lesiones específicas.
- Prescribir nuevos ejercicios/ intervenciones para las lesiones más comunes en la carrera a pie.
- Actualización en tendinopatías.
- Conocer nuevas técnicas de taping para las lesiones en los corredores.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Profesionales de la salud interesados en la rama deportiva, especialmente en el mundo del corredor. Dirigido a fisioterapeutas y osteópatas. También abierto a médicos, podólogos y licenciados en INEF.

TITULACIÓN MÍNIMA EXIGIBLE A LOS ALUMNOS DEL CURSO

Graduado o diplomado en Fisioterapia, médicos, podólogos y licenciados en INEF.

ACREDITACIÓN

Acreditado por el ICPFA.

LUGAR DE CELEBRACIÓN

SANAE fisioterapia & Pilates: c/Eslava nº 14, planta 1 oficina 8, (junto a centro comercial Vialia -estación de tren y autobús), Málaga.

FECHAS Y HORARIO

Sábado 23 y domingo 24 de febrero de 2019, de 9.00 a 14.00 horas y de 15.00 a 19.00 horas.

NÚMERO DE HORAS

18 horas.

NÚMERO DE PLAZAS

24 alumnos.

PROGRAMA

1. Introducción

- 1. La carrera
 - 1.1. Evolución del hombre
 - 1.2. La carrera
 - 1.3 Incidencia y localización de las lesiones
 - 1.4. El entorno del corredor
 - 1.5. Tipo de corredor
 - 1.5.1. El atleta
 - 1.5.2. El corredor
 - 1.5.3. El jogger

2. Evaluar un corredor lesionado

- 2.1. Examen subjetivo
 - 2.1.1 Herramienta
- 2.2. Examen objetivo
 - 2.2.1. Exploración del cuadrante
 - 2.2.2. Exploración local
 - 2.2.3. Diagnostico deferencial por zonas (práctica)
- 2.3. Test especiales (práctica)
- 2.4. Análisis biomecánico funcional
 - 2.4.1. Test en carga
 - 2.4.2. Test en cadena abierta
 - 2.4.3. Clínica vs. Terreno (práctica)

Evaluación del corredor: Se exploran los cuadrantes mediante los tests de flexió, extensión y rotación. Se muestrran los testa específicos para las patologías del corredor y se practican entre los alumnos.

Experimentación sobre la técnica de carrera, introducción sobre aspectos biomecánicos en la carrera a pie. Cadenica. Puesta del pie en el suelo. Cómo el calzado interfiere en la biomecánica de carrera.

Experimentación: El desglose de la técnica de carrera en 4 fases: A,B,C,D. Muestra y expermientación. Los ABCD's y su aplicación clínica en el diagnóstico.

- 2.5. Comportamiento biomecánico
- 2.6. Características del patrón de carrera eficaz
- 2.7. Características del patrón de carrera ineficaz

- 2.8. Características de un patrón de carrera seguro
 - 2.8.1 Menos fuerza de impacto
 - 2.8.1.1. GRF & VLR
 - 2.8.1.2. Comportamiento biomecánico de moderación de impacto
 - 2.8.1.3. Superficies: Implicación biomecánica
 - 2.8.2. Buen alineamiento dinámico del cuadrante inferior
 - 2.8.2.1. Relación anatomía- patología
 - 2.8.2.2. Relación biomecánica- patología
- 2.9. Resumen de la evaluación

3. Evaluación del calzado

- 3.1. Evolución del calzado
- 3.2. Las evidencias científicas
 - 3.2.1. Calzado maximalista vs. Barefoot
 - 3.2.2. Calzado maximalista vs. Calzado minimalista
 - 3.2.3. Calzado maximalista vs. Calzado maximalista
- 3.3. Ciencia y calzado
- 3.4. Efectos del calzado e introducción al concepto de estrés tisular
- 3.5. Prescripción de calzado basado en la evidencia científica
- 3.6. calzado y patologías

4. Evaluación biomecánica

- 4.1. Cadencia e implicaciones biomecánicas
- 4.2. Análisis clínico (práctica)
 - 2 horas: Evaluación biomecánica del corredor, Identificar el/los problemas, evaluar el patrón de carrera mediante la observación visual. Elementos tecnológicos que se pueden incorporar en la evaluación biomecánica y su relevancia clínica. Soluciones propuestas para modificar el patrón de carrera, su efectividad y peligrosidad. Personalización de las prescripciones. Seguimiento del corredor.
 - 4.2.1. Recursos
 - 4.2.2. Identificar el problema
 - 4.2.3. Intervenciones
 - 4.2.4. Prescripción-personalización
 - 4.2.5. KISS principle

5. Tratamiento

- 5.1. Eficacia clínica
- 5.2. Elección de la herramienta
 - 5.2.1. Fase de la patología
 - 5.2.2. Riesgo – beneficio
 - 5.2.3. Potencia
 - 5.2.4. Duración
 - 5.2.5. Datos concluyentes
 - 5.2.6. Objetivos y necesidades funcionales
- 5.3. Herramienta #1 CSM
 - 5.3.1. Protección – adaptación
 - 5.3.2. Modelo mecánico
 - 5.3.3. modelo biológico
 - 5.3.4. Artrosis y carrera
 - 5.3.5. Cuantificación del estrés mecánico
- 5.4. Inflamación
- 5.5. Modulación del entrenamiento
 - 5.5.1. Estrés fisiológico

- 5.5.2. Estrés mecánico
- 5.5.3. Periodización anual
- 5.5.4. Progresión
- 5.6. Transfer
- 5.6.1. Tipos de estrés mecánico
 - 5.6.1.1. Carga
 - 5.6.1.2. Repetición
 - 5.6.1.3. Amplitud
- 5.6.2. Tipos de lesiones según el estrés aplicado
- 5.7. Flexibilidad
 - 5.7.1. Teoría a través del tiempo
 - 5.7.2. Flexibilidad y rendimiento
 - 5.7.3. Flexibilidad y lesiones
 - 5.7.4. Flexibilidad y función
 - 5.7.5. ¿Debo estirarme?
- 5.8. Calentamiento
- 5.9. Ejercicios (práctica)
1 Hora: Muestra de los ejercicios a prescribir en cada patología. Dosificación y parámetros a tener en cuenta.
- 5.10. La ortesis plantar
 - 5.10.1. Relación patología- biomecánica
 - 5.10.2. Relación biomecánica- ortesis
 - 5.10.3. Relación ortesis – patologías
- 5.11. Superficie
 - 5.11.1. Tipos de superficie – cualidades
 - 5.11.2. Elección según la patología
- 5.12. Tendones
 - 5.12.1. Fisiopatología
 - 5.12.2. Enfoque terapéutico
 - 5.12.3. Ejercicio excéntrico
 - 5.12.4. De manera práctica...
 - 5.12.5. Tratamiento de las “itis”
 - 5.12.6. Tratamiento de la tendinopatía persistentes
- 5.13. Tratamiento de las patologías
1 Hora: Demostración de qué hacer con el dolor, los ejercicios a priorizar y lo que hay que evitar.
- 5.13.1. SBIT
- 5.13.2. SFP
- 5.13.3. Plica sinovial
- 5.13.4. Fasciopatía plantar
- 5.13.5. Fad Pad
- 5.13.6. Metatarsalgia
- 5.13.7. Fractura por estrés MTT
- 5.13.8. Tendinopatía Aquilea
- 5.13.9. Tendinopatía del tibial posterior
- 5.13.10. Periostitis y fractura por estrés
- 5.13.11. Tendinopatía patelar
- 5.13.12. Sdr. Compartimental anterior
- 5.14. Progresión en la reanudación de un programa de carrera a pie
 - 5.14.1. Retomar la carrera
- 5.15. Entorno: Hidratación
 - 5.15.1. Patologías graves
 - 5.15.2. Hiponatremia
 - 5.15.3. Golpe de calor
 - 5.15.4. Hipoglucemia
 - 5.15.5. Recomendaciones
- 5.16. Running economy

- 5.17. Las 10 reglas de oro
- 5.18. Ciencia, datos concluyentes
- 5.19. Conclusión

PRECIO DEL CURSO

395 euros.

FORMA DE PAGO

Inscripción y pago [en la web de la clínica del corredor](#).

Publicado/modificado el 31 de octubre de 2018.