27-28
Octubre
2017

CURSO RUNNING Y FISIOTERAPIA GLOBAL

LESIONES DEL CORREDOR: ANÁLISIS Y TRATAMIENTO GLOBAL

Dirigido a: Fisioterapeutas

Horario:

Viernes: de 15 a 20.00 h
Sábado: de 09 a 18.30 h

Inscripciones:

Isabel Campderrós
Tel: (+34) 93 201 65 13 / 658 11 00 90
email: secretaria@kinemez.com
www.ifgm.es

Lugar:

Comte Salvatierra, 5-15
08006 Barcelona

Organiza:

ifgm
Instituto Fisioterapia Global Mézières

More Info:

www.ifgm.es/index.php/es/prof-formacion/post-formacion

Índice

3 Presentación

4 Programa y horarios

5 Programa y horarios

6 Programa y horarios

7 Vídeos

8 Profesorado

9 Información e inscripción

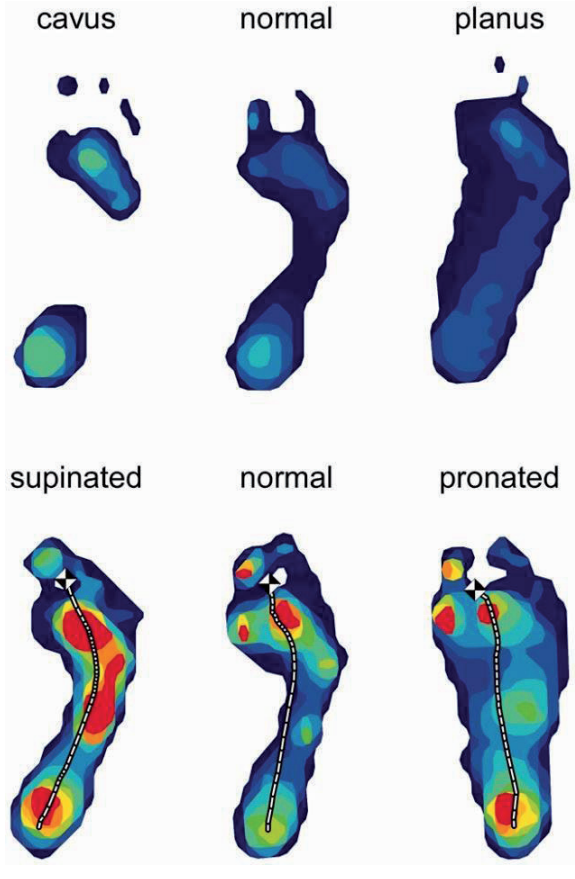
Instituto Fisioterapia Global Mézieres

Presentación

Existe, desde hace años, un gran boom, en el mundo del corredor que hace que cada vez tengamos más pacientes con patologías derivadas de la práctica del Running. En muchos casos, solamente se nos plantea realizarles un tratamiento muy analítico, olvidando un enfoque más global de su patología y del deporte que practica.

Existen diferentes lesiones en el mundo del corredor derivadas del hecho mismo de correr. Abordaremos las más frecuentes, desde un punto de vista analítico y, por supuesto, también más global.

Desde la experiencia clínica profesional en el mundo del corredor y en la terapia global, se marcarán las pautas a tener en cuenta en el abordaje de estas patologías, pero también conocimientos técnicos ajenos a nuestro trabajo habitual como fisioterapeutas clínicos, tales como la elección correcta del calzado, tipos de superficie, técnica de carrera...que nos ayudarán, tanto para prevenir como tratar las patologías más habituales del corredor.



Programa y horarios

Viernes 27 de octubre

15:00 Presentación del curso

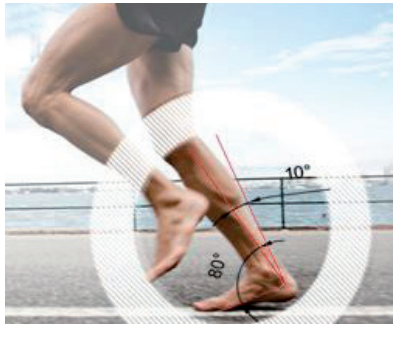
- Evolución en los últimos años del Running
- Evolución del ser humano. De gatear a correr
- ¿Qué nos hace unos magníficos corredores?
- ¿Estamos diseñados para correr?
- Evolución del calzado. Breve historia del calzado
- ¿Cómo corremos?

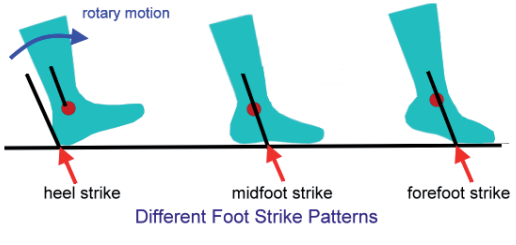
15:30 Conceptos técnicos del calzado y la carrera

- Importancia del Drop y la cadencia
- Práctica

16:30 Estrés mecánico y tipos de lesiones

- La importancia de cuantificar el estrés mecánico.
  - Tipos de lesiones en función de la carga
  - Enseñar a cuantificar la carga
- Las lesiones más frecuentes del corredor tradicional
  - Síndrome fémoro-patelar
  - Síndrome de la cintilla iliotibial
  - Tendinitis Aquílea
  - Fascitis plantar





Programa y horarios

18:00 Valoración del corredor (Iª parte)

- Cómo valorar al corredor. Experiencia profesional
  - Anamnesis del corredor
  - Análisis clínico
    - *-Análisis estático*
    - *-Examen extensibilidad miofascial: Test flexión anterior, tests semiglobales*
    - *-Single Leg Squat*

20:00 Fin de la jornada

- Importancia del Drop y la cadencia
- Práctica

Sábado 28 de octubre

09:00 Valoración del corredor (IIª parte)

- Estudio dinámico mediante cámara súper lenta
  - Tipo de pisada
  - Valoración de posibles alteraciones biomecánicas
  - Valoración del gesto deportivo
  - Práctica

Programa y horarios

11:30 Posturas globales de estiramiento activo

- Postura base de Trabajo
  - Decúbito supino
  - Bipedestación
  - Práctica

12:00 Técnicas de Refuerzo muscular

13:30 Fin de la mañana

15:00 Trabajo de la técnica de carrera

- Los ejercicios ABCD. Práctica

16:00 Trabajo muscular y control postural

- Trabajo Abd de cadera
- Trabajo de la musculatura del pie
- Trabajo de músculos isquiotibiales
- Trabajo de control postural de cuádriceps
- Trabajo sóleo/gemelos. Estiramiento y Trabajo excéntrico
- Trabajo estabilización abdominal

18:00 Ruegos y preguntas. Conclusiones finales

18:30 Fin del curso

Vídeos

El “vicio biomecánico” en el corredor

Hay corredores que pese a bajar el drop o inclus, ir descalzos, continúan taloneando y utilizando una mala técnica de carrera. Es lo que llamamos “vicio biomecánico”, o sea, el corredor, lleva tan incorporado en su gesto deportivo, por el uso de calzado amortiguado, el hecho de talonear, que le es imposible corregir su técnica de carrera.

Serán corredores de especial atención si queremos pasar al minimalismo. Tendremos que trabajar la cadencia, impacto en el suelo y ejercicios de técnica de carrera, para lograr un mejor y más eficiente gesto deportivo.

https://www.youtube.com/watch?v=-JefvlQ-M2E

Efectos del DROP alto y como mejorarlo

El calzado con DROP alto interfiere para realizar una técnica de carrera correcta, favoreciendo el ataque de talón. Con ligeras modificaciones, se mejora la técnica de carrera y a la vez, la prevención de lesiones. Simplemente tocando la cadencia y bajando el drop.

https://www.youtube.com/watch?v=FBauwUhOV0M&feature=youtu.be

Efecto del calzado de drop alto en el corredor aficionado

Efecto del calzado de drop alto en el corredor aficionado

Hay etudios que nos muestran que entre el 75 y el 98 % de corredores, son taloneadores. (Bertelsen et al., 2013; Hasegawa et al., 2007; Kasmer et al., 2013; Larson et al., 2011).

El hecho de talonear implica que la vertical ground reaction force (VGRF) aumente, con el consiguiente riesgo de lesión a nivel de rodilla, cadera y espalda.

https://www.youtube.com/watch?v=5maMvXLEXVY&feature=youtu.be

Profesorado

Óscar González Massana.

Fisioterapeuta especializado en la Prevención y Tratamiento de las lesiones del corredor, por La Clínica del Corredor. Postgrado en Método Mézières. Corredor aficionado minimalista y descalzista. Colaborador en la Clínica Podológica Sílvia Carles Gomà. Colaborador en diferentes clubs de atletismo de la provincia de Lérida y como fisioterapeuta en la Lliga de les Terres de Ponent de atletismo. Conferenciante sobre la prevención y tratamiento de las lesiones del corredor.

Información e inscripción

Comte de Salvatierra, 5-15
08006 Barcelona

Como llegar:
https://goo.gl/maps/ez93S

Antes del 30 de septiembre:
No socios: 220 €
Socios amif: 180 €
Después del 30 de septiembre:
No socios: 270 €
Socios: 230 €

Dirigido a: Fisioterapeutas

Tel.: 93 201 65 13 / 658 11 00 90. Sra. Isabel Campderrós (10.00-14.00)
E-mail: secretaria@kinemez.com / www.ifgm.es

ifgm
Instituto Fisioterapia Global Mézières