

13  
Enero  
2017

# TALLER FISIOTERAPIA GLOBAL Y RUNNING

El calzado como herramienta en la prevención  
de las lesiones del corredor



**Dirigido a:** Fisioterapeutas

**Horario:**

Viernes de 10 a 13,30 h

Precio: 30 €

Socios AMiF gratis

**Inscripciones:**

Isabel Campderrós

Tel: (+34) 93 201 65 13 / 658 11 00 90

email: secretaria@kinemez.com

www.ifgm.es

**Lugar:**

Hotel Belagua.  
C/ Vía Augusta,89-91  
Barcelona

+

More info:



[www.ifgm.es/index.php/es/prof-formacion/post-formacion](http://www.ifgm.es/index.php/es/prof-formacion/post-formacion)

Organiza:

**AMiF**  
Asociación Mexicana de Fisioterapia



# Índice

3 Presentación

4 Programa

5 Vídeos

6 Profesorado

7 Información e inscripción

# Presentación

Dentro de las lesiones que nos podemos encontrar en la práctica del running, podemos observar que hay un origen multifactorial. Uno de estos factores de lesión es el calzado de los corredores.

Son bastantes los errores que cometen los runners que se inician en esta actividad. La principal de todas es que esto no es una moda, es una actividad y por tanto no es simplemente comprar tus zapatillas color flúor y tu equipación más técnica y echarse a correr. Correr es una actividad muy agradecida y gratificante pero si no se hace adecuadamente puede llegar a ser muy lesiva. El calzado que utilizamos actualmente para correr, que existe desde hace menos tiempo de lo que creemos, se concibió en un inicio, para prevenir lesiones. Antiguamente el calzado del corredor, era un calzado plano y sin amortiguación.

Diferentes estudios científicos sugieren que el calzado actual, no ayuda al corredor en su lucha contra las lesiones e incluso las puede empeorar.

Entonces... ¿En que medida la fabricación “moderna” de calzado de running (soporte, estabilidad, y absorción) previene la aparición de lesiones? ¿Nos ha concebido mal la naturaleza? ¿Estamos mal adaptados? ¿Somos más inteligentes que nuestra propia evolución?

Para aconsejar a nuestros pacientes y responder a éstas y otras preguntas, debemos conocer los aspectos básicos de la técnica de carrera y del calzado.



# Programa

## Contenido del taller

- 1- ¿Estamos diseñados para correr?
- 2- El pie humano
- 3- El estrés mecánico y la adaptación
- 4- El DROP
- 5- Velocidad de impacto y el calzado
- 6- Cadencia y técnica de carrera
  - *En que ayuda a el origen de las lesiones del corredor*
  - *Como actuar sobre ella*
- 7- Como debe de ser el calzado ideal
- 8- Como aconsejar un calzado correcto, en función de las lesiones presentes
- 9- Que podemos hacer desde el concepto Mézières para prevenir lesiones o para mejorar la funcionalidad del gesto deportivo. (Experiencia profesional)
  - *Trabajo de la cadena antero-interna*
  - *Trabajo de la cadena lateral*
  - *Trabajo de la cadena posterior*
  - *Trabajo abdominal*



# Vídeos

## El “vicio biomecánico” en el corredor

Hay corredores que pese a bajar el drop o incluso, 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=-JefvIQ-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 estudios 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.

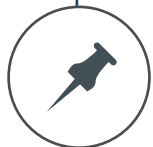
Fisioterapeuta especializado en la Prevención y Tratamiento de las lesiones del corredor, por La Clínica del Corredor. Post-grado en Método Mézières. Corredor aficionado minimalista y descalzista. Colaborador en la Clínica Podológica Sílvia Carles Gomà. Colaborador en diferentes clubs de atletismo de 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



Hotel Belagua  
C/ vía Augusta, 89-91  
Barcelona



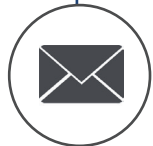
Como llegar:  
<https://goo.gl/maps/ez93S>



30€  
Socios de AMIF gratis



Dirigido a: Fisioterapeutas



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