



Guía docente

# CURSO ONLINE

Tratamiento  
de las tendinopatías:  
rotuliano, aquileo e isquisurales

# ÍNDICE

---

Programa .....	1.
Justificación .....	2.
Objetivos .....	2.
Metodología .....	3.
Profesor .....	3.

## PROGRAMA

---

### 1. Presentación

### 2. Soporte científico: Cronología metodológica basada en la evidencia

- **Años 80 y 90.**
  - Tensión tendinosa.
- **Década del 2000**
  - Excéntricos.
  - Tendinosis-No tendinitis.
- **Década del 2010**
  - ¿Excéntricos?
  - ¿Concéntricos?
  - ¿Carga a baja velocidad?
  - ¿Tendinosis?
  - Tendinopatía reactiva.
  - Tendinopatía degenerativa.
- **2015: Era de los isométricos**
  - ¿Isométricos de 45-30-10....segundos.....?

### 3. Buscando respuestas

#### Causas de muchos fracasos.

- Búsqueda del ejercicio correcto.
- ¿Cuándo iniciar el protocolo?
- Curva de metabolización del colágeno.
- Componente Genético.
- Enfermedades asociadas.
- Uso de medicamentos asociados.

### 4. Protocolo para el Tendón Rotuliano

#### 4.1. Progresión de ejercicios para adaptar el tendón rotuliano:

- Electroestimulación ISOMÉTRICA del cuádriceps.
- Ejercicios excéntricos, isométricos y concéntricos.

### 5. Protocolo para el Tendón Aquileo

#### 5.1. Progresión de ejercicios para adaptar el tendón de Aquiles:

- Electroestimulación ISOMÉTRICA de tríceps sural.
- Ejercicios excéntricos y concéntricos.

## 6. Isquiosurales. Ejercicios con electroestimulación

### 6.1. Progresión de ejercicios para adaptar el tendón isquiosural:

- Electroestimulación ISOMÉTRICA de isquiosurales.
- Ejercicios excéntricos y concéntricos.

## 7. MMSS Ejercicio comodín con poleas

## 8. Conclusiones

# JUSTIFICACIÓN

---

La tendinopatía rotuliana o aquilea una condición desafiante para los profesionales de la medicina deportiva. Por ello, es importante conocer el protocolo readaptativo en el que se utilizan ejercicios excéntricos, isométricos, concéntricos y electroestimulación para tratar deportistas/pacientes que padecen estas patologías.

# OBJETIVOS

---

- Mostrar la causa de la tendinopatía de los deportistas/pacientes.
- Conocer la evolución de la metodología del trabajo en la adaptación tendinosa en las diferentes décadas.
- Buscar respuestas al fracaso en el abordaje de las tendinopatías.
- Aplicar el protocolo readaptativo para el tendón rotuliano, el tendón aquileo, isquiosurales y miembros superiores.

## METODOLOGÍA

---

Clases teóricas mediante presentación del profesor con apoyo de presentaciones.

El alumno podrá llevar a cabo el curso cuando él lo estime oportuno. Para superarlo deberá visualizar todos los capítulos y aprobar el examen final.

El curso tiene una duración de 8 horas que corresponden a la visualización de los diferentes capítulos, el estudio de los apuntes en formato PDF y la realización del examen. Por tanto, el alumno debe llevar a cabo un trabajo activo en su casa para poder superar la formación.

## PROFESOR

---



### Ángel Basas

Fisioterapeuta especializado en Terapia Manual Osteopática y en Fisioterapia de la actividad física y el deporte.

Máster en Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Responsable del área de Fisioterapia de la Real Federación Española de Atletismo.

Miembro de la Comisión Médica del Comité Olímpico Español.  
6 Juegos Olímpicos y más de 100 competiciones internacionales.