



Guía docente

CURSO ONLINE

Ready to run (#R2RUN):
Abordaje clínico del corredor

ÍNDICE

Programa	3.
Justificación	4.
Objetivos	4.
Metodología	5.
Docente	5.

PROGRAMA

1. Introducción

- Evolución del corredor
- Tipos de corredores
- Fisioterapia y running: epidemiología, prevalencia de lesiones y factores de riesgo.
- Calzado

2. Valoración

- Anamnesis específica
- Estática
- Funcional:
 - Fuerza/movilidad
 - Test específicos
 - Signos comparables

3. Running analysis

- Herramientas
- Cadencia
- Ruido
- Plano frontal
- Plano sagital
- Plano transversal
- Barefoot
- Patrones típicos: Razonamiento clínico y diagnóstico funcional

4. Ready to run. Running funcional: abordaje clínico del corredor

- Ejercicios específicos:
 - Trabajo articular
 - Trabajo muscular
- Ejercicios técnicos:
 - Cadencia
 - Fases de la carrera
 - Cuerda
 - Escaleras
 - Barefoot
- Elección de calzado
- “Ready to Run”
 - Administración de cargas
 - Gestión del dolor
 - Planning de vuelta a la carrera

JUSTIFICACIÓN

Cada vez son más los corredores que acuden al fisioterapeuta por diferentes motivos. Fundamentalmente son las lesiones, pero muchos nos ven como el profesional al que dirigirse ante la duda de si la técnica de carrera puede ser fuente de sus problemas. También suelen dudar a la hora de elegir un calzado o como deben afrontar la vuelta a los entrenamientos tras una lesión.

Como fisioterapeutas tenemos los conocimientos y las competencias para intentar cubrir esas demandas y mediante este curso lo haremos de un modo sencillo y aplicable desde el primer momento.

OBJETIVOS

Objetivos generales:

- Dotar al alumno de los conocimientos patomecánicos necesarios para abordar al corredor (novato o experimentado) con fines terapéuticos y/o preventivos.
- Instruir al alumno en el análisis del corredor mediante el uso de vídeo a cámara lenta.
- Ofrecer al alumno herramientas evaluativas relevantes para el análisis clínico del corredor.
- Formar al alumno sobre las diferentes características del calzado del corredor.
- Actualizar los conocimientos del alumno sobre la prevención y el tratamiento de patologías relacionadas.

Objetivos específicos:

Al finalizar la formación, el alumno deberá haber adquirido las competencias necesarias para:

1. Optimizar los conocimientos anatómicos, biomecánicos, técnicos y fisiopatológicos asociados al corredor.
2. Realizar test de estrés globales y específicos relacionados con la carrera a pie, así como obtención de signos comparables y test funcionales.
3. Realizar un análisis clínico del corredor en calle y/o en cinta de correr.
4. Asesorar al corredor en una adecuada elección de calzado.
5. Establecer una progresión de cargas durante el periodo de readaptación deportiva.

METODOLOGÍA

Clases teóricas mediante explicación del profesor con apoyo de presentaciones.

El alumno podrá llevar a cabo el curso cuando él lo estime oportuno. ¡Sin límite de tiempo para realizarlo! Para superarlo deberá visualizar todos los capítulos y aprobar el examen final.

El curso tiene una duración de 6 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.

- Se entregará hoja de anamnesis específica del corredor.
- Se proporcionará planning de vuelta a la carrera.

DOCENTE



Miki Martínez

Diplomado Universitario en Fisioterapia (URL-2003).

Máster universitario en fisioterapia del deporte y readaptación a la actividad física (EUG-2017).

Postgrado en Síndrome del Dolor y Disfunción Miofascial, tratamiento conservador e invasivo (URV-2004. Formación en Punción Seca Avanzada (UCLM-2005) y (UAH-2011).

Título de Especialista Universitario en Dolor Miofascial (URL-2006).

Formado en Terapia Manual Ortopédica: Concepto Maitland, McConnell y Mulligan.

Formación sobre RUNNING: Prevención de lesiones del corredor (LCDC-2015), The running athlete, Clinical gait assesment, Running better y Running footwear (MEDBRIDGE-2015).

Docente de Seminarios Travell & Simons®.

Docente de grado en TecnoCampus.

Práctica clínica privada en Centre de Fisioterapia FISIOPREMIÀ (Premià de Mar, Barcelona).