Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

ABORDATGE DEL CORREDOR

COM PREVENIR LES LESIONS I OPTIMITZAR EL SEU RENDIMENT

Adreçat a: Fisioterapeutes col·legiats

Durada: 5 hores lectives

Preu: Activitat bonificada al 100%

Calendari: 19 de juny de 2021

Horari: de 9.00 a 14.15 hores

Lloc: Unitat Docent Hospital Sant Joan de Reus, Planta -1, Aula A17. Avinguda del Doctor Josep Laporte, 2, 43204 Reus

DOCENTS

Álex Álvarez: Fisioterapeuta i diplomat en Fisioteràpia de l'Esport (Gimbernat). Corresponsable de La Clínica del Corredor ™ a Espanya. Col·labora amb l'Agència EBP.

Albert Carrere: Fisioterapeuta. Tècnic superior en prevenció de riscos laborals. Expert en la prevenció de les lesions del corredor. Corresponsable de La Clínica del Corredor ™ a Espanya.

PRESENTACIÓ

En aquest seminari parlarem de la importància de l'activitat física en la salut de les persones i veurem com el *running* és un dels esports més fàcils de posar en pràctica, fet pel qual ha guanyat tants adeptes en l'última dècada. El problema és que fins a un 80% dels corredors es lesionen anualment, així que aquí es donaran les eines de treball necessàries per poder acompanyar els nostres pacients corredors.

Es repassarà tot el que pot afectar al corredor, des de com preparar una història clínica tenint en compte que qui tenim davant és un corredor, per fer un bon abordatge, a veure els diferents ítems que ens poden portar a una lesió per mirar de minimitzar-los. Altres coses que veurem en aquest seminari és com influeix la tècnica en els diferents corredors i en les diferents patologies i, de la mateixa manera, com pot influir el calçat en la tècnica dels corredors i, per tant, en les diferents patologies. Com introduir la pràctica de córrer després d'una lesió, alguns consells per poder integrar tot el que anirem veient de manera segura i es finalitzarà amb algun cas pràctic per veure algun exemple de com ho integrem tot plegat.

OBJECTIUS

Conèixer els secrets de la prevenció de les lesions en la cursa a peu, així com tornar a córrer després d'una lesió.

Conèixer les diferents tècniques de carrera, experimentar-les i treure les nostres pròpies conclusions, més eficients? més protectores?

Dissecció del calçat. Quins són els paràmetres que diferencien els diferents calçats? Recomanacions de calçat per als diferents tipus de corredors i segons la fase de les lesions.

Recomanacions pràctiques per als corredors.

TEMARI

1. Introducció: per què correm? Evolució de l'home i la problemàtica actual
2. El secret de la prevenció de lesions
3. Tècnica de carrera, teoria i pràctica
4. Calçat de carrera
5. Recomanacions pràctiques

Material necessari per al curs: es recomana als alumnes que duguin roba còmoda i sabatilles esportives.
Avaluació del curs: es realitzarà una avaluació continuada del curs que contemplarà l'assistència i la participació de l'alumnat. El percentatge d'assistència mínim per obtenir el certificat del curs és del 100%.