



ABORDATGE DEL CORREDOR. COM PREVENIR LES LESIONS I OPTIMITZAR EL SEU RENDIMENT

Adreçat a: Fisioterapeutes col·legiats/ades
Durada: 5 hores lectives
Preu: Activitat bonificada al 100 %
Calendari: 17 de maig de 2024
Horari: divendres de 09.00 a 14.00 h
Lloc de realització: AC Fisioteràpia. Carretera de Matadepera, 155, Terrassa.

DOCENT

Albert Carrère Segarra: 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 el corredor, des de com preparar una història clínica per fer un bon abordatge tenint en compte que qui tenim al davant és un corredor/a, 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 poden influir la tècnica i el calçat dels corredors/es 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

Objectius generals

- 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 i corredores.

Objectius específics

- Saber enfocar l'anamnesi tenint present que qui tenim al davant és un/a corredor/a.
- Conèixer la tècnica més eficaç en relació al rendiment i prevenció de lesions.
- Saber escollir el calçat de carrera adient.



Objectius d'aprenentatge

- Ampliar els nostres coneixements entorn al món del *running* amb la seva aplicabilitat terapèutica per poder guiar els nostres pacients corredores i 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 per sortir a córrer. 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 %.