



# ABORDAJE DEL CORREDOR CÓMO PREVENIR LAS LESIONES Y OPTIMIZAR SU RENDIMIENTO

**Dirigido a:** Fisioterapeutas colegiados  
**Duración:** 5 horas lectivas  
**Precio:** Actividad bonificada al 100%  
**Calendario:** 12 de febrero de 2022  
**Horario:** de 9.00 a 14.15 horas  
**Lugar:** Hospital Comarcal del Pallars, C/Pau Casals,  
5, 25620 Tremp, Lérida

## DOCENTES

**Álex Álvarez:** Fisioterapeuta y diplomado en Fisioterapia del Deporte (Gimbernat). Corresponsable de La Clínica del Corredor™ en España. Colabora con la Agencia EBP.

**Albert Carrere:** Fisioterapeuta. Técnico superior en prevención de riesgos laborales. Experto en la prevención de las lesiones de corredor. Corresponsable de La Clínica del Corredor™ en España.

## PRESENTACIÓN

En este seminario hablaremos de la importancia de la actividad física en la salud de las personas y veremos como el *running* es uno de los deportes más fáciles de poner en práctica, por lo que ha ganado tantos adeptos en la última década. El problema es que hasta un 80% de los corredores se lesionan anualmente, así que aquí se darán las herramientas de trabajo necesarias para poder acompañar a nuestros pacientes corredores.

Se repasará todo lo que puede afectar al corredor, desde cómo preparar una historia clínica teniendo en cuenta que quien tenemos delante es un corredor, para hacer un buen abordaje, a ver los diferentes ítems que nos pueden llevar a una lesión para tratar de minimizarlos. Otras cosas que veremos en este seminario es cómo influye la técnica en los diferentes corredores y en las diferentes patologías y, del mismo modo, cómo puede influir el calzado en la técnica de los corredores y, por tanto, en las diferentes patologías. Cómo volver a correr después de una lesión, algunos consejos para poder integrar todo lo que iremos viendo de forma segura y se finalizará con algún caso práctico para ver algún ejemplo de cómo integrarlo todo.

## OBJETIVOS

- Conocer los secretos de la prevención de las lesiones en la carrera a pie, así como volver a correr después de una lesión.
- Conocer las diferentes técnicas de carrera, experimentarlas y sacar nuestras propias conclusiones, ¿más eficientes? ¿más protectoras?
- Disección del calzado. ¿Cuáles son los parámetros que diferencian los distintos calzados? Recomendaciones de calzado para los diferentes tipos de corredores y según la fase de las lesiones.
- Recomendaciones prácticas para los corredores.

## TEMARIO

1. Introducción: ¿por qué corremos? Evolución del hombre y la problemática actual
2. El secreto de la prevención de lesiones
3. Técnica de carrera, teoría y práctica
4. Calzado de carrera
5. Recomendaciones prácticas