



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

**Dirigido a:** Fisioterapeutas colegiados/as  
**Duración:** 5 horas lectivas  
**Precio:** Actividad bonificada al 100%  
**Calendario:** 17 de mayo de 2024  
**Horario:** Viernes de 09.00 a 14.00 h  
**Lugar de realización:** AC Fisioteràpia. Carretera de Matadepera, 155, Terrassa.

## DOCENTE

**Albert Carrère Segarra:** 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 cómo 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 para hacer un buen abordaje teniendo en cuenta que quien tenemos delante es un corredor, 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 pueden influir la técnica y el calzado de los corredores/as en las diferentes patologías. Cómo introducir la práctica de 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 lo integramos todo.

## OBJETIVOS

### Objetivos generales

- 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.

### Objetivos específicos

- Saber enfocar la anamnesis teniendo presente que quien tenemos delante es un/a corredor/a.
- Conocer la técnica más eficaz en cuanto a rendimiento y prevención de lesiones.
- Saber escoger el calzado de carrera adecuado.



## Objetivos de aprendizaje

- Ampliar nuestros conocimientos entorno al mundo del *running* con su aplicabilidad terapéutica, para poder guiar a nuestros pacientes corredores/as.

## 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

Material necesario para el curso: se recomienda a los alumnos que lleven ropa cómoda y calzado deportivo. Evaluación del curso: se realizará una evaluación continuada del curso que contemplará la asistencia y la participación del alumnado. El porcentaje de asistencia mínimo para obtener el certificado del curso es del 100%.