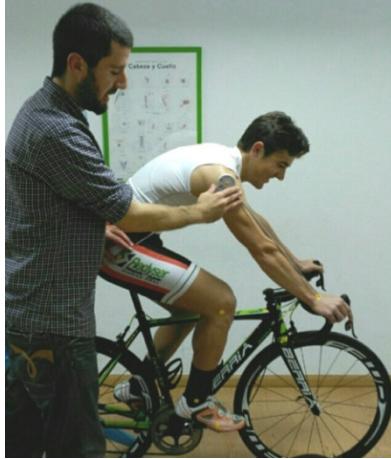


# ANÁLISIS BIOMECÁNICO EN EL DEPORTE



## Presentación



Existe cada año una alta incidencia de lesiones relacionadas con el deporte. Gran parte de ellas: tendinitis de Aquiles, fasciosis plantar, Síndrome Patelofemoral, Cintilla Iliotibial, lumbalgia..., tienen un denominador común, la biomecánica individual ha sido relacionada con varios de los mecanismos de lesión que pueden predisponer a patologías por sobreuso en los deportistas.

En este curso se formará al profesional sanitario en el correcto diagnóstico de las principales lesiones que aparecen en deportes como el running, fútbol, baloncesto, ciclismo, golf, natación y deportes de lanzamiento y de raqueta, además de conocer qué factores biomecánicos del gesto deportivo se han visto asociados a estas patologías por la evidencia científica, y la forma de poder prevenirlas y abordarlas gracias a una correcta exploración y tratamiento del deportista.



Será imprescindible entender cómo funcionan las distintas cadenas miofasciales dependiendo de cada deporte, valorar los frecuentes atrapamientos neurodinámicos y vasculares que se dan en ellas y que generan patología, y aprender a tratarlas de una forma más global, funcional y eficaz.

## Programa

### Seminario 1

#### Análisis Biomecánico del Running

- Factores biomecánicos asociados a las lesiones del corredor
- Patología de la fascia plantar, tendinitis de Aquiles, Síndrome de la Cintilla Iliotibial y Condromalacia Rotuliana en el corredor
- Análisis postural del deportista
- Tests específicos de movilidad del corredor
- Parámetros fundamentales del análisis cinético de la carrera
- Importancia del Overstride en el desarrollo de lesiones
- Evaluación práctica en los alumnos del gesto de la carrera mediante grabación de vídeo y análisis de software
- Reprogramación técnica de la carrera: frecuencia y longitud de zancada
- Valoración y técnicas globales de tratamiento de las cadenas miofasciales en el corredor
- Planificación de un programa de potenciación muscular para el corredor

#### Análisis Biomecánico en el Fútbol:

- Factores biomecánicos asociados a las lesiones en el fútbol
- Análisis de la biomecánica de la pelvis en el deporte
- Atrapamientos neurodinámicos en el fútbol: Nervios Femoral, Obturador y Ciático
- Influencia y tratamiento de las cadenas miofasciales más implicadas en el fútbol

## **Análisis Biomecánico en el Baloncesto**

- Factores biomecánicos asociados a las lesiones en el jugador de baloncesto
- Análisis biomecánico del salto: prevención de lesiones y cómo potenciarlo
- Diagnóstico de las disfunciones biomecánicas del tobillo y pie
- Influencia y tratamiento de la cadena lesional ascendente
- Técnicas de tratamiento funcional y neurovascular del tobillo y pie: Nervios Plantares y Peroneo Superficial

### *Seminario 2*

## **Análisis Biomecánico del Ciclista**

- Factores biomecánicos asociados a las lesiones del ciclista
- Cómo realizar un correcto análisis biomecánico del ciclista
- Tests exploratorios de movilidad del ciclista
- Análisis cinemático del pedaleo: ángulos y referencias que influyen en la patología del ciclista
- Evaluación práctica en los alumnos del gesto del pedaleo mediante grabación de vídeo y análisis de software
- Ajuste y modificación de los componentes de la bicicleta: altura y alcance del manillar, ajustes del sillín, calas
- Valoración y técnicas globales de tratamiento de las cadenas miofasciales en el ciclista: Slump Test y tensiones de la Duramadre

## **Análisis Biomecánico en el Golf:**

- Factores biomecánicos asociados a las lesiones en el golf
- La patología lumbar en el deporte y su diagnóstico en función de los síndromes
- Influencia y tratamiento de la cadena miofascial posterior en el golf
- Programa de entrenamiento específico del golfista

## **Análisis Biomecánico en Deportes de Lanzamiento y de Raqueta:**

- Factores biomecánicos asociados a las lesiones del tenista
- La patología del hombro y codo en el deporte
- Atrapamientos neurodinámicos en los deportes de lanzamiento: Nervios Mediano, Radial, Cubital, Supraescapular y Torácico Largo
- Influencia y tratamiento de las cadenas miofasciales más implicadas en el tenis y pádel
- Programa de entrenamiento de control motor en el hombro de lanzador

## **Análisis Biomecánico en Natación:**

- Factores biomecánicos de los diferentes estilos de natación asociados a la patología
- Síndrome de los Desfiladeros Cervicotorácicos en el Deporte
- Influencia y tratamiento de las cadenas musculares más implicadas en la natación

## **Objetivos**

- Analizar las principales lesiones que ocurren en los deportes del running, fútbol, baloncesto, ciclismo, golf, natación y de raqueta.
- Describir los factores biomecánicos que están asociados en el desarrollo de lesiones deportivas.
- Aprender a realizar una exploración biomecánica completa del deportista.
- Conocer el abordaje terapéutico más adecuado en las lesiones deportivas y facilitar su prevención.
- Abordar los distintos atrapamiento neurodinámicos que se producen con cada gesto deportivo: cómo diagnosticarlos y cómo tratarlos
- Entender la importancia de las distintas cadenas miofasciales en el deporte así como su tratamiento
- Saber prescribir un programa adecuado de actividad física en pacientes con patología relacionada con el deporte.

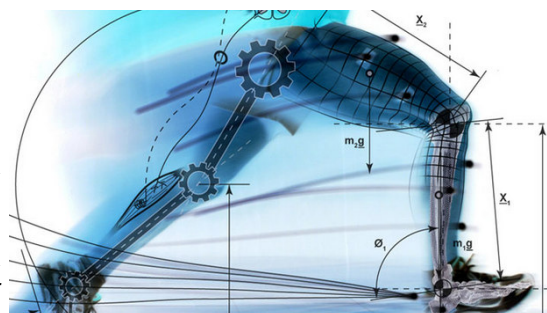
**Profesor:**

ISIDRO FERNÁNDEZ

*FascialCore.com*

Fisioterapeuta, Osteópata C.O.

- Fisioterapeuta en Holystic Centro de Recuperación S.L.
- Máster Oficial en Actividad Física y Salud por la U.P.O.
- Especialista en Fisioterapia Deportiva por la U.C.M.
- Especialista en Terapia Fascial por la UEM y Tupimek
- Especialista en Biomecánica Deportiva (Biomecánica del Running Custom y Dynamic Bike Fit Course por Retul University)
- Profesor de postgrado Fisioterapia Deportiva de la Universidad Complutense de Madrid, IACES y Monitor de la Escuela de Osteopatía de Madrid.



**Directores:**

Pablo Llanes D.O., M.R.O, Ph

**Precio**

360€ (200€ de inscripción)

**Formas de pago**

200€ de matrícula por transferencia bancaria previa confirmación de plaza disponible por correo electrónico y 160€ al inicio del curso.

**Inscripción**

Se realizará por riguroso orden de inscripción.

Quedará formalizada la matrícula en este curso con el pago de 200€ mediante transferencia bancaria a la cuenta de Banco Santander 0049 3541 80 2114185206 y mandando el boletín de inscripción junto con el resguardo correspondiente al pago por correo electrónico a [cursos.holystic@gmail.com](mailto: cursos.holystic@gmail.com). El plazo de inscripción finaliza el 4 de Noviembre de 2016. El resto del pago se realizará el primer día del curso.

\*Antes de realizar el pago deberéis confirmar la disponibilidad de plaza libre en el e-mail: [cursos.holystic@gmail.com](mailto: cursos.holystic@gmail.com) . Una vez confirmada tu reserva de plaza dispones de 1 semana para realizar el pago de la matrícula.

**Duración**

40 Horas

**Desglose de Fechas**

**Primer Seminario**

Sábado 12 de Noviembre de 9.00 a 14.00 y 15.00 a 20.00h  
Domingo 13 de Noviembre de 9.00 a 14.00 y 15.00 a 19.00h

**Segundo Seminario**

Sábado 10 de Diciembre de 9.00 a 14.00 y 15.00 a 20.00h  
Domingo 11 de Diciembre de 9.00 a 14.00 y 15.00 a 19.00h

**Lugar de celebración**

Holystic Centro de Recuperación S.L.  
C/ Rabat 10 28030 Madrid  
Tlf. 913051467 **Holystic.es**