

Nombre de la actividad

## **NOVEDADES EN LA VALORACIÓN Y TRATAMIENTO DE LESIONES EN LA CARRERA A PIE**

Profesorado y currículum abreviado

### **FERRAN ESPEJO: OSTEOPATA Y FISIOTERAPEUTA**

FISIOTERAPEUTA – (Universitat Gimbernat 2000)

OSTEÓPATA – (Universitat Gimbernat 2005)

Formado en Crochetage Myo-aponévrotique por Jules Boone en el 2006

Ejercicio en consulta privada desde 2001

Director de la Unidad Avanzada Recuperación Deportiva de Fisiocos

Creador del Método FNR

Creador de la Metodología de diagnóstico y tratamiento biomecánico de Running Therapy Center

Colaborador de la Federación Española Atletismo

Entrenador Nacional Atletismo (1998)

POSGRADUADO EN Neuromiostática Visceral 2004

POSGRADUADO EN Terapias regenerativas 2005

POSGRADUADO EN Fisioterapia del deporte y recuperación actividad física 2008

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA Análisis estático y dinámico del pie (2006), Análisis Biomecánico de la marcha (2010), Ecografía musculo-esquelética (2012), análisis y tratamiento computerizado de los desequilibrios posturo/dinámicos (2014), Versapulle Training (2014)

### **CARIDAD HERNÁNDEZ: DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Profesora de la Real Federación Española Atletismo, atleta internacional, Profesora de la metodología RTC, Coach de varios atletas y entrenadora personal

LICENCIADA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE – 2005 UC San Antonio Murcia

DOCTORADO en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – 2014 Univ. Católica San Antonio Murcia

MASTER en Actividad Física Terapéutica -2014 Univ. Católica San Antonio Murcia

MASTER en Alto Rendimiento y Coaching deportivo – 2013 Isep Formación Madrid

MASTER Educación Física y Salud – 2013 Univ. Católica San Antonio Murcia

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA: *Curso de adaptación pedagógica (2005), Coaching Sistémico (2011), Personal Branding (2012), Traumatología del Deporte (2010)*

Profesionales a los que se dirige la actividad

Fisioterapeutas i Licenciados en Ciencias de la Actividad física y el deporte

Objetivo del curso

- Conocer las últimas novedades en valoración y tratamiento de lesiones en la carrera a pie.
- Evaluar la Biomecánica de la carrera
- Detectar las alteraciones técnicas en la biomecánica de carrera

- Planificar el tratamiento y entrenamiento
- Conocer los aspectos técnicos del material de carrera.
- Revisar ejercicios, entrenamientos, nutrición, material deportivo y prácticas que están siendo cuestionadas científicamente.

## Programa

- Aspectos técnicos de la biomecánica de la carrera
- Análisis de diferentes calzados
- Repercusión del calzado sobre la biomecánica de la carrera
- Planificación
- Mejora del rendimiento mediante carga óptima
- Motivación tratamiento, yentrenamiento
- Carga mecánica y lesiones
- Lesiones más frecuentes
- Respuesta neuro-inmunológica
- Evaluación y tratamiento de la lesión
- Fascitis plantar
- Metatarsalgia
- Esguince de tobillo
- Síndrome compartimental
- Periostitis
- Tendinitis/osis aquilea
- Tendinitis/osis tibial posterior
- Síndrome femoro-patelar
- Tendinitis/osis rotuliana
- Síndrome bandaleta iliotibial
- Esguince de rodilla
- Rotura músculos isquiotibiales
- Síndrome piramidal
- Trocanteritis
- Cruralgia
- Lumbalgia
- Sacroilitis
- Artrosis

- Nutrición y alicamentosis
- Preguntas
- Revisión

Duración	12 horas teórico-práctico
Horario	Sábado 28 de Noviembre 9:00-13:30 y 15:00 a 18:30h Domingo 29 de Noviembre 9:00-13.00h
Lugar de realización	Barcelona ciudad
Precio del curso	195€
Plazas limitadas	25 alumnos
Certificación	SANIDAD FORMACION expedirá certificado de asistencia y aprovechamiento del curso
Referencia de curso	FE002