

ACREDITADO:



# Curso prevención de lesiones en el deporte: FÚTBOL, BALONCESTO Y CICLISMO



**AÑO ACADÉMICO 2015/2016**  
**1 SEMINARIO DE UN DIA**



Existe cada año una alta incidencia de lesiones relacionadas con el deporte. Hay varios factores de riesgo que han sido identificados y que pueden predisponer a patologías por sobreuso en los deportistas. La biomecánica individual ha sido relacionada con varios de los mecanismos de lesión.

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

## OBJETIVOS DEL CURSO

- Analizar las principales lesiones que ocurren en deportes como el fútbol, el baloncesto y el ciclismo.
- 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.

## PROGRAMA

### ESTRUCTURA

Horarios:

- Jueves: 9:30h – 14:00h y 15:30h – 19:00h

### ACREDITACIÓN

- **Título propio de Instituto Alcalá de Ciencias y Especialidades de la salud (IACES) de 8 horas en colaboración con la Escuela de Fisioterapia del Deporte y Readaptación Deportiva**
- **Solicitada acreditación al Consell Català de la Formació Continuada de les professions sanitàries.**

## CONTENIDO

- Patomecánica de las principales lesiones en el fútbol.
- La pubalgia en el deporte.
- Roturas musculares en el deporte.
- Exploración del futbolista y diagnóstico de las lesiones más frecuentes.
- Prevención y abordaje terapéutico de la patología del futbolista.

### **Análisis biomecánico de las lesiones en el baloncesto** (2 horas):

- Patomecánica de las principales lesiones en el baloncesto.
- Patología del tobillo en el deporte. El esguince de ligamentos.
- Exploración biomecánica de la articulación del tobillo.
- Prevención y abordaje terapéutico de las inestabilidades de tobillo

### **Análisis biomecánico de las lesiones en el ciclismo** (2 horas):

- Patomecánica de las principales lesiones en el ciclismo.
- Ajustes biomecánicos de la bicicleta y su implicación en las lesiones.

## PROFESORADO

### **ISIDRO FERNÁNDEZ LÓPEZ**

- 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 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.

## CALENDARIO

29 de setiembre 2016

## DESARROLLO DEL CURSO

## METODOLOGÍA DOCENTE

Clases teórico- prácticas 50% - 50%

Ropa deportiva para la realización de las prácticas