



# ABORDAJE ACTIVO DE LAS LESIONES MUSCULARES EN EL DEPORTE

VALORACIÓN, INTERVENCIÓN, RETURN TO PLAY Y PREVENCIÓN

MIEMBRO INFERIOR

2ª EDICIÓN



PHYSIO**WORKSHOPS**2020  
20-21 MARZO 2020 – SEDE MURCIA

# DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Las lesiones musculares de miembro inferior siguen siendo problemas que el fisioterapeuta atiende con frecuencia en el ámbito privado.

Es importante conocer las últimas investigaciones sobre estas lesiones, entender los últimos avances y estar actualizado en las últimas tendencias que pueden añadir valor a nuestra intervención.

En este curso cubriremos los conceptos básicos relaciones con la función muscular, la biomecánica, la fisiopatología y el proceso de curación.

Describiremos los factores de riesgo, la valoración y diagnóstico diferencial, la clasificación clínica y nuestra intervención activa, incluyendo la toma de decisiones en la vuelta a la actividad deportiva.

Nos centraremos en la planificación y el diseño de un programa de intervención personalizado que nos conduzca a una óptima vuelta a la actividad con el objetivo de mejorar nuestros resultados y minimizar el riesgo de recaída.

## OBJETIVOS

- Aprender a introducir estímulos activos desde la camilla hasta la reintroducción a la actividad deportiva.
- Proporcionar las herramientas necesarias para manejar con éxito las lesiones musculares de miembro inferior, desde la prevención hasta la vuelta a la actividad deportiva.
- Revisar la evidencia y la literatura científica relacionada.
- Mejorar las habilidades de razonamiento clínico y el conocimiento terapéutico en el manejo de lesiones musculares de miembro inferior.





# PROGRAMA

## BLOQUE GENERAL

- Epidemiología de las lesiones musculares de miembro inferior.
- Fisiopatología y procesos biológicos de reparación tisular.
- Pruebas complementarias: ecografía y RMN.
- Valoración funcional global y analítica basada en el modelo centrado en el movimiento. Test diagnóstico y funcional.
- Discrepancia entre el diagnóstico clínico y los hallazgos de imagen.
- Factores de riesgo intrínsecos/extrínsecos, modificables/no modificables.
- Ejercicio terapéutico: isometría, ejercicio concéntrico, excéntrico e isocinético.
- Material y equipamiento específico en el proceso de recuperación: electroestimulación, dispositivos isoinerciales, bandas elásticas, peso libre.
- Uso de nuevas tecnologías: aplicaciones móviles.
- Control y valoración de la carga (interna/externa) del entrenamiento en el proceso de readaptación.
- Medidas de control objetivo y subjetivo de la carga.
- Monitorización del entrenamiento en gimnasio y campo.
- Predicción de lesiones ¿es posible?

## BLOQUE ESPECÍFICO

### ISQUIOSURALES

- o Arquitectura y características de la musculatura isquiosural.
- o Mecanismos lesionales y análisis biomecánico detallado.
- o Historia clínica específica: Valoración y diagnóstico.
- o Factores de riesgo específicos
- o Diseño, periodización y personalización del programa de ejercicio terapéutico: camilla/ gimnasio/ terreno de juego
- o Return to play.
- o Prevención.





# PROGRAMA

## CUÁDRICEPS

- o Anatomía y fisiología articular
- o Mecanismos lesionales y análisis biomecánico detallado: aceleración, deceleración, golpeo, fase de balanceo, contacto con el suelo.
- o Historia clínica específica: Valoración y diagnóstico.
- o Factores de riesgo específicos
- o Diseño, periodización y personalización del programa de ejercicio terapéutico: camilla/ gimnasio/ terreno de juego
- o Return to play.
- o Prevención.

## ADUCTORES

- o Anatomía y fisiología de la musculatura aductora.
- o Mecanismos lesionales y análisis biomecánico detallado.
- o Historia clínica específica: Valoración y diagnóstico.
- o Factores de riesgo específicos
- o Diseño, periodización y personalización del programa de ejercicio terapéutico: camilla/ gimnasio/ terreno de juego
- o Return to play.
- o Prevención.

## GEMELOS Y SÓLEO

- o Anatomía y fisiología del tríceps sural.
- o Mecanismos lesionales y análisis biomecánico detallado.
- o Historia clínica específica: Valoración y diagnóstico.
- o Factores de riesgo específicos
- o Diseño, periodización y personalización del programa de ejercicio terapéutico: camilla/ gimnasio/ terreno de juego
- o Return to play.
- o Prevención.





# COMPETENCIAS

Después de este curso serás capaz de:

- Entender los conceptos básicos relacionados con las lesiones musculares, incluyendo mecanismos lesionales, curación, factores de riesgo, rehabilitación y toma de decisiones en la vuelta de la actividad deportiva.
- Entender el proceso curativo de una lesión muscular y como afecta a la actividad deportiva.
- Diseñar un plan específico de rehabilitación que incluya una carga óptima.
- Aplicar las últimas investigaciones sobre lesiones musculares en la práctica clínica.
- Consolidar el conocimiento relativo al diagnóstico, pronóstico y tratamiento de lesiones musculares en el miembro inferior.
- Intervenir en cualquiera de los tres ámbitos de asistencia: camilla, gimnasio y terreno de juego específico.

## CARACTERÍSTICAS Y MATRÍCULA

- Curso teórico-práctico basado en la evidencia, la investigación y la experiencia clínica.
- Metodología docente: clase teórica, demostraciones prácticas, sesiones grupales interactivas, discusión de casos clínicos y resolución de problemas individuales planteados por los alumnos.
- Duración: 15 horas. HORARIO: Viernes 15.00-20:00, Sábado 9:00/14:00 - 15:00/20:00.
- Precio: 229€ para profesionales. 209€ para estudiantes.
- Tarifa DUO, incluye este curso junto al curso ABORDAJE ACTIVO DE LAS LESIONES DE TOBILLO Y PIE EN EL DEPORTE:

429€ para profesionales.

389€ para estudiantes.

**PLAZAS ADJUDICADAS POR  
RIGUROSO ORDEN DE INSCRIPCIÓN**

Para tener derecho a realizar el curso será necesario realizar transferencia del importe íntegro a: ES13 0049 5680 13 2916045048

Indicando en el concepto la modalidad elegida y enviando justificante de ingreso/transferencia junto con imagen del título de fisioterapeuta escaneado o copia de matrícula del curso actual a:  
[info.innova.academy@gmail.com](mailto:info.innova.academy@gmail.com)

\* Los alumnos deberán acudir con ropa cómoda y que permita su participación en todas las actividades del mismo, se recomienda pantalón corto.





## VÍCTOR SALINAS PALACIOS



- Doctor en Fisioterapia por la Universidad de Murcia.
- Fisioterapeuta. Universidad de Murcia.
- Osteópata. Escuela de Osteopatía de Madrid.
- NASM. Performance Enhancement Specialist.
- NASM. Corrective Exercise Specialist.
- Ex Profesor Asociado del Grado de Fisioterapia. Universidad de Murcia.
- Docente y ponente en diferentes cursos y congresos relacionados con la Fisioterapia del Deporte.
- Fisioterapeuta del Club de Fútbol Ciudad de Murcia. (1999-2003)
- Fisioterapeuta del Cartagena Promesas CF. (2004-2005)
- Fisioterapeuta del Liverpool FC. (2005-2009)
- Fisioterapeuta del Racing Santander CF. (2009-2010)
- Fisioterapeuta del Villarreal CF. (2010-2012)
- Fisioterapeuta del CSKA Moscú. (2014-2016)
- Fisioterapeuta de numerosos deportistas de fútbol, deportes de resistencia, pádel, ...
- Director del Área de Fisioterapia y Readaptación de INNOVA. Instituto de Salud y Deporte. (2013-actualidad).

## FRANCISCO GÁMEZ ARAGÜEZ



- Doctor en Fisioterapia por la Universidad de Málaga.
- Fisioterapeuta Deportivo.
- Osteópata.
- Especialista en Recuperación Funcional y Ejercicio Terapéutico.
- Especialista en Nuevas Tecnologías aplicadas a la Prevención y Recuperación de Lesiones Músculo-Tendinosas.
- Profesor del Master Universitario en Fisioterapia Deportiva. Escuela de Estudios Universitarios UEM-Real Madrid.
- Formación específica en:
  - o Control Motor y Ejercicio Terapéutico.
  - o Protocolos en Fisioterapia Deportiva.
  - o Entrenamiento Isoinercial.
  - o Atención a pie de campo en Rugby.
- Profesor del Curso Especialista Universitario en Readaptación Funcional de Lesiones Deportivas. Universidad Miguel de Cervantes.
- Profesor del Curso de Experto Universitario en Control Motor en Fisioterapia. Universidad de Málaga.
- Profesor Colaborador del Grado de Fisioterapia. Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Málaga.
- Miembro del Grupo de Investigación de Fisioterapia Clínica de la universidad de Málaga. CTS-1017.
- Fisioterapeuta de la Federación Española de Rugby.
- Fisioterapeuta del Club de Rugby Cisneros.
- Fisioterapeuta del Equipo Olímpico de Canadá de Natación Sincronizada. Preparación para los Juegos Olímpicos de Londres 2012.
- Fisioterapeuta de Deportistas de Élite de Rugby, Balonmano, Natación, Golf, Fútbol y Padel.





# DOCENTES

## FRANCISCO JAVIER JIMENO SERRANO



- Doctor en Fisioterapia por la Universidad de Murcia.
- Fisioterapeuta. Universidad de Murcia.
- Máster en Gestión de la Calidad de los Servicios de Salud.
- Experto Universitario en Traumatología y Medicina Deportiva.
- Profesor Asociado, Ayudante Doctor y Contratado Doctor de la Diplomatura y Grado en Fisioterapia (Fisioterapia del Deporte y Cinesiterapia). Universidad de Murcia 2008-2017.
- Miembro del grupo de investigación E081-04 Fisioterapia y Discapacidad. Universidad de Murcia (2012-Actualidad).
- Docente en Máster de Gestión de la Calidad de los Servicios de Salud.
- Docente y ponente en diferentes cursos y congresos relacionados con la Fisioterapia del Deporte.
- Fisioterapeuta Club de Fútbol Ciudad de Murcia. (1999-2003).
- Fisioterapeuta Cartagena Promesas CF. (2004-2005).
- Fisioterapeuta y director del servicio de Fisioterapia y Readaptación del Club Social y Deportivo Dorados de Sinaloa. México (2005-2006).
- Fisioterapeuta y readaptador de ElPozo Murcia Futbol Sala (2008-2013).
- Fisioterapeuta personal de numerosos deportistas.
- Cofundador de INNOVA. Instituto de Salud y Deporte donde ejerce su actividad profesional desde el año 2013 hasta la actualidad.

# SEDE



**inno****va**  
Instituto de Salud y Deporte

Avda/ Enrique Tierno Galván nº10 Bajo  
CP 30100 El Puntal. **Murcia**