



ONLINE**ACADEMY**

BLOOD FLOW RESTRICTION.

REHABILITACIÓN Y ENTRENAMIENTO

EVIDENCIA CIENTÍFICA, FISIOLOGÍA Y APLICACIONES



Descripción del curso

Blood Flow Restriction (BFR) o Restricción del Flujo Sanguíneo, es la utilización de manguitos neumáticos de varias dimensiones y aplicados con presiones diferentes con objeto de disminuir el flujo sanguíneo en el territorio aplicado, favoreciendo mejoras en la fuerza, hipertrofia y resistencia usando cargas de baja intensidad.

El uso del BFR está avalado por numerosas publicaciones tanto en el ámbito del entrenamiento como en la rehabilitación (más de 200). Supone una herramienta indispensable para el fisioterapeuta en su práctica diaria.

El BFR se ha utilizado con eficacia en lesiones musculares y tendinopatías, en patologías diversas de rodilla, tobillo, cirugía de Aquiles y lesiones de miembro superior.

Sin duda alguna es una técnica nueva que te permitirá obtener unos resultados increíbles con numerosos tipos de pacientes.

En el ámbito del entrenamiento, el BFR ha demostrado ser efectivo en las mejoras de fuerza tanto en poblaciones más ancianas como en deportistas. Esta técnica ha sido utilizada de igual manera en deportistas como complemento a sus entrenamientos habituales. El conocimiento de las bases fisiológicas permitirá incorporar este tipo de entrenamiento en todo tipo de deportistas con grandes resultados y de manera segura.

En este curso abordaremos el uso del BFR en la modalidad de Ischemic Preconditioning (isquemia pre-entrenamiento), una variante relativamente novedosa con aplicaciones en deportes de resistencia (natación, ciclismo, carrera...). Analizaremos sus posibles efectos en mejoras del VO₂, rendimiento aeróbico-anaeróbico, así como su posible efecto en la recuperación.

Objetivos del curso

- Proporcionar una perspectiva histórica: desde el entrenamiento al uso clínico.
- Conocer el método de aplicación de BFR así como los diferentes instrumentos disponibles en el mercado.
- Conocer los mecanismos fisiológicos que explican sus beneficios.



- Analizar las posibles indicaciones en el ámbito de la rehabilitación de diversas patologías del sistema musculoesquelético.
- Valorar la presión arterial de oclusión para ser más eficientes en nuestros protocolos.
- Conocer los protocolos de aplicación así como las medidas de seguridad para evitar cualquier tipo de complicación.
- Utilizar medidas de presión, dolor y carga para pautar los programas de rehabilitación.
- Exponer las diferentes contraindicaciones.
- Detallar los principios del entrenamiento general y el uso del BFR en los procesos de rehabilitación de nuestros pacientes.
- Uso de BFR en diversas patologías y procesos de rehabilitación del miembro superior y miembro inferior. Ejemplos prácticos. Periodización del BFR en lesiones musculares agudas. Periodización del BFR en rehabilitación postcirugía (LCA, fractura tobillo, etc).
- Uso del BFR como medida de recuperación y como mantenimiento de las capacidades aeróbicas.
- Uso del BFR en entrenamiento de fuerza e hipertrofia. Uso de protocolos actuales y resultados de las últimas investigaciones.
- Uso del BFR en entrenamiento de deportes de resistencia y resultados de las últimas investigaciones.
- Ischemic preconditioning: Protocolos de uso. Resultados de las últimas investigaciones.



EQUIPO DOCENTE

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 jugadores de fútbol, deportistas de resistencia, pádel, ...
- Director del Área de Fisioterapia y Readaptación de INNOVA. Instituto de Salud y Deporte. (2013-actualidad).

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 del Grado en Fisioterapia (Fundamentos, 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.



FORMACIÓN DIRIGIDA A PROFESIONALES Y ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA Y CIENCIAS DEL DEPORTE

Incluye:

- Lista de bibliografía actualizada + selección de artículos de libre acceso.
 - Acceso exclusivo online a las presentaciones de cada tema
 - Acceso exclusivo a la plataforma online de vídeos
 - Autoevaluaciones
 - Diploma de certificación
 - Actualizaciones periódicas del temario
-
- PRECIO: 120 € a partir del 1 de enero.
 - **PRECIO ESPECIAL PRE-LANZAMIENTO: 97 €** (para las 25 primeras inscripciones)

¿CÓMO ME INSCRIBO?

Paso 1. Elige tu modalidad de pago entre:

Compra el curso online (Paypal) en la web innova-academy.net

Transferencia al número de cuenta ES13 0049 5680 13 2916045048 (concepto BFR online)

Paso 2. Envíanos el justificante a info.innova.academy@gmail.com junto a tu nombre y apellidos.

Paso 3. Espera nuestras instrucciones y disfruta del curso.

