



Guía docente

CURSO ONLINE

Tratamiento
de las tendinopatías:
rotuliano, aquileo e isquisurales

ÍNDICE

| | |
|-----------------------------|----|
| Programa | 1. |
| Justificación | 2. |
| Objetivo principal | 2. |
| Objetivos específicos | 2. |
| Metodología | 3. |
| Profesor | 3. |

PROGRAMA

1. Presentación

2. Soporte científico: Cronología metodológica basada en la evidencia

- Años 80 y 90.
 - Tensión tendinosa.
- Década del 2000
 - Excéntricos.
 - Tendinosis-No tendinitis.
- Década del 2010
 - ¿Excéntricos?
 - ¿Concéntricos?
 - ¿Carga a baja velocidad?
 - ¿Tendinosis?
 - Tendinopatía reactiva.
 - Tendinopatía degenerativa.
- 2015: Era de los isométricos
 - ¿Isométricos de 45-30-10....segundos....?

3. Buscando respuestas

Causas de muchos fracasos.

- Búsqueda del ejercicio correcto.
- ¿Cuándo iniciar el protocolo?
- Curva de metabolización del colágeno.
- Componente Genético.
- Enfermedades asociadas.
- Uso de medicamentos asociados.

4. Protocolo para el Tendón Rotuliano

4.1. Progresión de ejercicios para adaptar el tendón rotuliano:

- Electroestimulación ISOMÉTRICA del cuádriceps.
- Ejercicios excéntricos, isométricos y concéntricos.

5. Protocolo para el Tendón Aquileo

5.1. Progresión de ejercicios para adaptar el tendón de Aquiles:

- Electroestimulación ISOMÉTRICA de tríceps sural.
- Ejercicios excéntricos y concéntricos.

6. Isquiosurales. Ejercicios con electroestimulación

6.1. Progresión de ejercicios para adaptar el tendón isquiosural:

- Electroestimulación ISOMÉTRICA de isquiosurales.
- Ejercicios excéntricos y concéntricos.

7. MMSS Ejercicio comodín con poleas

8. Conclusiones

JUSTIFICACIÓN

La tendinopatía rotuliana o aquilea en atletas de élite es una condición desafiante para profesionales de la medicina deportiva. Por ello, es importante conocer el protocolo readaptativo en el que se utilizan ejercicios excéntricos, isométricos, concéntricos y electroestimulación para tratar atletas de élite que padecen estas patologías.

OBJETIVO PRINCIPAL

- Capacitar al fisioterapeuta en la atención, el diagnóstico y el tratamiento de las tendinopatías

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Capacitar al fisioterapeuta en la normopraxis del diagnóstico de las tendinopatías
- Capacitar al fisioterapeuta en la elección del protocolo del tratamiento más adecuado en función del grado de afectación del tendón

METODOLOGÍA

Clases teóricas mediante presentación del profesor con apoyo de presentaciones.

El alumno podrá llevar a cabo el curso cuando él lo estime oportuno. Para superarlo deberá visualizar todos los capítulos y aprobar el examen final.

El curso tiene una duración de 15 horas que corresponden a la visualización de los diferentes capítulos, el estudio de los apuntes en formato PDF y la realización del examen. Por tanto, el alumno debe llevar a cabo un trabajo activo en su casa para poder superar la formación.

PROFESOR



Ángel Basas

Fisioterapeuta especializado en Terapia Manual Osteopática y en Fisioterapia de la actividad física y el deporte.

Máster en Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Responsable del área de Fisioterapia de la Real Federación Española de Atletismo.

Miembro de la Comisión Médica del Comité Olímpico Español.
6 Juegos Olímpicos y más de 100 competiciones internacionales.