

DESCRIPCIÓN DE TALLER

El taller de READY TO RUN (#R2RUN) “abordaje clínico del corredor” busca ofrecer a las y los fisioterapeutas la información necesaria para poder valorar y tratar a los corredores de una manera integral.

Teniendo en cuenta la epidemiología en los corredores y aparte de dominar las mejores opciones terapéuticas para cada lesión, es importante comprender los factores relacionados con las diferentes patologías como los factores de riesgo, los diferentes tipos de calzado para correr y los parámetros espaciotemporales que pueden ser determinantes, etc. Y no menos importante es conocer cuáles son los ejercicios más adecuados en función de la patología a tratar y la fase en la que nos encontramos, así como saber establecer una progresión de cargas para la vuelta a la carrera.

Como fisioterapeutas debemos tener los conocimientos para intentar cubrir estas demandas y mediante este taller lo haremos de un modo sencillo y aplicable desde el primer momento.

Objetivos

- Dotar al alumno de los conocimientos patomecánicos necesarios para abordar al corredor (novato o experimentado) con fines terapéuticos y/o preventivos.
- Instruir al alumno en el análisis del corredor mediante el uso de vídeo a cámara lenta.
- Ofrecer al alumno herramientas evaluativas relevantes para el análisis clínico del corredor.
- Acercar al alumno la información sobre las diferentes características del calzado del corredor.
- Actualizar los conocimientos del alumno sobre la prevención y el tratamiento de patologías relacionadas.
- Establecer una progresión de cargas durante el periodo de readaptación deportiva.

Metodología

El taller tiene una duración de 10 horas en formato teórico-práctico donde se abordarán las siguientes temáticas:

- Epidemiología del corredor.
- Factores de riesgo lesional.
- Calzado.
- Valoración específica del corredor.
- “Running analysis”.
- Ejercicio terapéutico para corredores.
- Planning de progresión de cargas en la carrera (*Ready to Run*).