

## **21. CURSO DE EVALUACIÓN Y READAPTACIÓN DEL RUNNER:**

### **OBJETIVOS:**

- Mediante revisión bibliográfica reciente evidenciar los patrones posturales anómalos en los corredores (Fenómeno de sustitución y Síndromes cruzados: Roy y cols, en 1990; Chaitow y Delany 2007)
- Dotar al profesional de herramientas para poder evaluar patrones globales necesarios en las AVD y la práctica del running (Cook y Burton, 2006; Shirley Sahrmann 2005).
- Una vez evidenciado el "Eslabón Débil" (músculo o articulación con déficit de activación o movilidad dentro de la cadena de movimiento) dentro de la cadena postural, dar herramientas, para compensar y normalizar dicho patrón del movimiento en la carrera.
- Asimismo dar una aplicación de Electroestimulación muscular y V.C.C. (Vibración de cuerpo completo), reforzando la musculatura débil de la cadena de movimiento, realizando una transferencia directa al patrón específico de AVD o de la práctica deportiva del running.
- Exposición de parámetros adecuados para el uso de la Electroestimulación muscular en músculos con hipofunción (Cometti 2003).

### **CONTENIDOS:**

- Exposición teórica de revisión bibliográfica sobre anomalías posturales en las AVD y el running.
- Evaluación analítica y globales de patrones anómalos en las AVD y durante la actividad de la carrera (Pruebas Diagnósticas de traumatología y ortopedia, "FMS" Cook y Burton 2006).
- Abordaje Analítico de las articulaciones con restricción de movilidad (Fases 1 y 2: control motor analítico con gomas de resistencia variable, abordaje manual de adherencias y tratamiento con diferentes técnicas de estiramiento Miofascial)
- Integración de el control motor conseguido de forma analítica en patrones funcionales globales usando ejercicios correctivos generales (Sentadillas, Flexión de brazos y Peso muerto), con la asistencia de Electroestimulación muscular para integración mas fácil (propioceptivamente) y rápida (mas reclutamiento de fibras en la contracción) de la musculatura deficiente en la acción de la carrera.
- Transferencia final a la práctica del running (si fuese necesario) en función de la acción específica que predomine en el deporte (Tracción o Empuje).
- Trabajo donde el alumnos realizará una integración del protocolo en su actividad clínica diaria.

### **FORMADOR:**

**Diego Márquez Pérez • Diplomado en Fisioterapia. • Máster itinerario formativo Doctorado en Actividad Física y Salud (UCA). • Profesor en cursos de vendaje neuromuscular postural analítico en varios hospitales y colegios profesionales a nivel nacional.**