

FORMACIÓ

Organitza Federació Catalana d'Atletisme
amb la col·laboració d'INEF Barcelona

PREVENCIÓ, RECUPERACIÓ I READAPTACIÓ DE LESIONS

19 D'OCTUBRE DE 2024
AULA MAGNA - INEF BARCELONA





PROGRAMA

15:45 - 16:00

ENTRADA

16:00 - 16:45

EQUIP DE PODOLOGIA MARTIN RUEDA

Desequilibri en els recolzaments i fonts de lesions

16:45 - 17:30

DR. ANDREU ARQUER

Enfocament global multidisciplinari per al tractament de les lesions en l'atletisme: del repòs a la medicina regenerativa

17:30 - 18:30

REQ MARC MADRUGA

Metodologia i aplicació en prevenció de lesions d'isquiotibials en atletisme

18:30 - 19:15

DR. MANUEL CUSÍ

Sacroilíaca vs isquiotibials

19:15 - 19:30

PAUSA

19:30 - 20:15

DR. JOAN VILASECA PUJOL

Proves d'esforç del CAR 2024

20:15 - 21:00

JORDI DURAN

Prevenció de lesions mitjançant sensors inercials per al control de la càrrega aguda i crònica



Ponència: Equip de podologia Martin Rueda

Desequilibri en els recolzaments i fonts de lesions

👣 Centre de Podologia Martin Rueda S.L.P., és una empresa dedicada exclusivament a l'estudi de les alteracions de suport i anàlisi de la marxa i del gest esportiu.

Al llarg de més de 40 anys d'història, ha anat desenvolupant sistemes propis d'anàlisi i biometries, des de goniometria electrònica i plataformes òptiques d'alta resolució analítica per a l'estudi de pressions dinàmiques, fins a sistemes de confecció d'ortesis i correccions plantars per a compensació de desequilibris d'eixos, com a peu-genoll, maluc-columna, mitjançant sistemes teleneumàtics.

Aquesta idea global del peu és la conseqüència que al llarg dels anys hagi anat prenent forma un gran equip interdisciplinari amb metges especialistes en medicina esportiva, cirurgians, fisioterapeutes, entrenadors esportius, amb els quals comparteixen la il·lusió d'un treball coordinat. Sota aquesta prisma de col·laboració, son els responsables de podologia i biomecànica de diverses entitats esportives, com ara FC Barcelona, Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat, Centre Mapfre de Medicina del Tennis, Consell Català de l'Esport, entre d'altres.

Per a l'estudi del pacient se segueix un rigorós protocol de visita, presa de dades i biometries, emprant una metodologia instrumental desenvolupada al centre durant de més de quatre dècades. Tots els resultats estan anotats en una base de dades comuna degudament protegida amb claus d'accés limitada als professionals acreditats del centre.

Aquesta metodologia està publicada al volum: "Els desequilibris del peu", Editorial Paidotribo, any 2004, així com en revistes i manuals científics.



Ponència: Dr. Andreu Arquer

Enfocament global multidisciplinari per al tractament de les lesions en atletisme: del repòs a la medicina regenerativa

El Dr. Andreu Arquer va ser metge del COE en atletisme a 4 jocs olímpics, i va ser present durant vint-i-cinc anys als mundials i europeus d'atletisme amb la Reial Federació Espanyola d'Atletisme. També ha estat metge al CAR de Sant Cugat durant vint-i-cinc anys.

Va ser el fundador de l'Institut Arquer, fa trenta-set anys, un nou centre privat on es reuneixen els millors especialistes en medicina esportiva i regenerativa de Barcelona (CAR, INEFC, FCB, etc), especialitzat en medicina esportiva i traumatologia, podologia (CP Rueda), nutrició, fisioteràpia i psicologia.





@marcmparera

Ponència: Marc Madruga Parera (reQ)

Metodologia i aplicació en prevenció de lesions d'isquiotibials en atletisme

Marc Madruga, fundador de reQ, és doctor en CAFiE, readaptador i preparador físic amb experiència en esport professional.

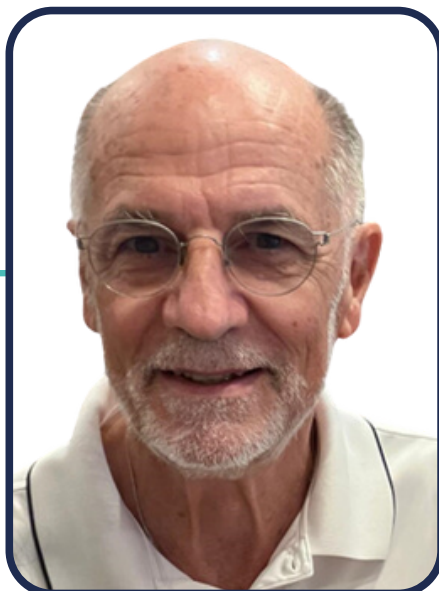
ReQ està format per un equip multidisciplinari de preparadors físics, fisioterapeutes i traumatòlegs amb la col·laboració de psicòlegs, psicòlegs i nutricionistes de l'esport que desenvolupen plans individualitzats amb una perspectiva holística.

Són especialistes en la readaptació de lesions i el rendiment esportiu. La seva experiència professional, en l'àmbit universitari, en la investigació i l'esport, els permet analitzar i dissenyar cada cas de manera individualitzada.

Ofereixen entrenaments neuromusculars i coordinatius, i són experts en l'entrenament amb tecnologia inercial i l'entrenament de força amb perspectiva ecològica.

L'objectiu és reduir al màxim el temps de recuperació, a més dels costos directes i indirectes d'aquestes baixes, tant esportives com laborals.

La metodologia de treball mitjançant l'entrenament funcional s'orienta a la detecció i reducció d'asimetries, i a la millora dels gestos en totes les fases de la readaptació per fer un procés més eficaç i evitant recidives. Tot analitzant el rendiment i els factors de risc neuromuscular amb diferents eines per poder establir el perfil individual de l'esportista, valorar les millores i poder adaptar el treball a cada moment.



Ponència: Dr. Manuel Cusí

Sacroiliaca vs isquiotibials

Dr. Manuel Cusí és doctor en medicina i cirurgia per la Universitat de Notre Dame (Austràlia), especialista en medicina de l'esport pel Fellow del College australià i del College del Regne Unit.

Va residir a Austràlia durant cinquanta anys, i va ser membre de la Junta Directiva de l'Australasian College of Sport & Exercise Physicians durant quinze anys.

Ha estat metge d'equips nacionals de rugbi, metge dels campionats del món de rugbi (2003) i del campionat d'Àsia de futbol (2015).

És un expert reconegut en l'àmbit internacional de la patologia mecànica de la columna i articulació sacroilíaca.



Ponència: Dr. Joan Vilaseca

Proves d'esforç CAR 2024

El Dr. Joan Vilaseca és mèdic especialista en medicina esportiva i alt rendiment, especialista en proves d'esforç per a esportistes i fundador de Futbolsalut i Runningsalut. També és el Director mèdic de Kingsleague Espanya i el Director mèdic de Futbol Sala Indústries Garcia (LNFS).

A la ponència parlarà sobre la seva experiència en les proves d'esforç al Centre d'Alt Rendiment, sobre la patologia cardíaca més freqüent en esportistes, sobre l'estudi de rendiment mitjançant les proves d'esforç i l'esport popular i les revisions mèdiques esportives.





Ponència: Jordi Duran

**Prevenió de lesions mitjançant
sensors inercials per al control de la
càrrega aguda i crònica**

Jordi Duran, és graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport per l'INEFC de Barcelona, amb un Màster en Readaptació i Prevenció de lesions per la Universitat de Girona, i un Màster en Rendiment Esportiu també per l'INEFC de Barcelona.

Ha col·laborat a la consulta de Martin Rueda, on va dur a terme anàlisis biomecànics tant de la marxa com de la carrera. Així mateix, ha treballat com a preparador físic a l'Acadèmia de Rafa Nadal a Mallorca.

Actualment, desenvolupa la seva tasca al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat, dins del Departament de Biomecànica. Les seves funcions consisteixen a donar suport a entrenadors i esportistes en la millora de les capacitats condicionals i tècniques específiques de cada disciplina esportiva, amb l'objectiu d'optimitzar-ne el rendiment i prevenir lesions.

Dona assistència a diversos esports, oferint un suport més continu en atletisme, natació i gimnàstica. Una de les seves especialitats és el control de la càrrega d'entrenament mitjançant l'ús de sensors inercials, particularment a la gimnàstica de trampolí. Gràcies a aquesta tecnologia, ha contribuït a reduir el risc de lesions per estrès i sobre ús als atletes.

FCA

FEDERACIÓ CATALANA **ATLETISME**

