

**Destinatarios:**

Médicos, enfermeros, fisioterapeutas, deportistas profesionales y amateur, preparadores físicos y otras personas relacionadas e interesadas en la materia.

**Organiza:**

- Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (IECSCYL).
- Centro de Estudios Olímpicos Soria. Universidad de Valladolid.

**Patrocina:**

- Caja Rural de Soria.

**Coordina:**

- Alfredo Córdova Martínez.  
Catedrático de Fisiología (Universidad de Valladolid).  
Especialista en Medicina de la Actividad Física y el Deporte.

**Duración**

40 horas lectivas entre lecciones, evaluaciones y tutorías.

**Fechas**

Del 11 al 31 de Enero de 2018.

**Plazas**

Limitadas a 50 plazas.

**Matrícula:**

90 € a abonar una vez admitido el alumno al curso.

**Inscripción:**

Exclusivamente On-line a través web:

**INSCRIPCIÓN ONLINE**  
[www.icscyl.com](http://www.icscyl.com)

**Secretaría e información en:**

Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (IECSCYL).  
Parque de Santa Clara, s/n. 42002 - Soria  
Teléfono: 975 23 26 77 - Fax: 975 23 32 27  
Web: [www.icscyl.com](http://www.icscyl.com) - Email: [informacion@iecscyl.com](mailto:informacion@iecscyl.com)



**Formato:** Online - Aulas Virtuales del IECSCYL

**Fechas:** Del 11 al 31 de Enero de 2017



Instituto de Estudios de  
Ciencias de la Salud  
de Castilla y León



Universidad de Valladolid



[www.icscyl.com](http://www.icscyl.com)

## PROGRAMA

Tema 1 – Lumbalgias

Tema 2 - Lesiones de la rodilla

Tema 3 - Tendinopatias Aquileas

Tema 4 - Esguince de tobillo

Tema 5 - Fascitis Plantar

Tema 6 - Fracturas por Estres-Pubalgia

## OBJETIVOS

Hacer deporte es sin duda una fuente de salud, sin embargo, como cada actividad física no está exenta de problemas que se manifiestan como enfermedades o como lesiones. Las lesiones deportivas son aquellas que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente, otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento.

Las diferenciamos en dos categorías fundamentales: agudas y crónicas. En la lesión deportiva aguda, se produce una rotura instantánea porque la fuerza es grande. En cambio, en la lesión crónica el dolor aparece de repente y sin haber hecho aparentemente nada fuera de lugar.

La violación de distintos aspectos como son las cargas de entrenamientos adecuadas, correcta técnica, buen calentamiento, adecuado control médico del entrenamiento, ejercicios de estiramiento miotendinosos, utilización de medios fisioterapéuticos preventivos, etc., conducen al aumento de lesiones.

A lo largo de este curso veremos las lesiones de miembro inferior más frecuentes en el deportista. Veremos el estudio diagnóstico y elementos innovadores en la actividad terapéutica de patologías en tendinosas y de las articulaciones de la cadena biomecánica de miembro inferior.

## PROFESORADO

**Prof. D. ALFREDO CÓRDOVA MARTÍNEZ**

Catedrático de Fisiología.

Campus Universitario de Soria.

Universidad de Valladolid.

## DESARROLLO EL CURSO

El curso online se desarrollará en las Aulas Virtuales del IECSCYL:

[www.icscyl.com/aulas](http://www.icscyl.com/aulas)

El alumno dispondrá por cada uno de los temas de una presentación donde se expondrá el contenido del mismo, un resumen de los puntos más importantes del tema, una serie de documentos como literatura recomendada para su estudio y lectura, y unas preguntas tipo test para que el estudiante pueda autoevaluar los conocimientos adquiridos.

Como apoyo al alumno, y a modo de tutoría, el aula virtual incluye un foro de discusión en el alumno puede plantear sus dudas al profesor y éste responderlas por el mismo medio, quedando disponibles para otros alumnos que hayan podido tener las mismas cuestiones, incluso participar directamente haciendo su propio comentario.

El alumno puede llevar su propio ritmo de estudio, pero dado que la duración del curso es de 3 semanas se recomienda completar cada tema en 5 días más o menos.

Al final del periodo del curso el alumno tendrá que realizar un pequeño examen por escrito en el que se evaluará por parte del profesorado los conocimientos adquiridos.