

## **EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO DE TENDINOPATIAS Y LESIONES MUSCULARES**

### **TEMA Y FUNDAMENTACIÓN:**

Tratamiento de las tendinopatías y las lesiones musculares, basado en evidencias. A partir de la correcta dosificación de ejercicios, terapias manuales y fisioterapia.

Actualmente, la mecanotransducción, es una de las herramientas más aplicadas y estudiadas en este tipo de lesiones y la dosificación de la carga.

La investigación, en estas lesiones, ha encontrado importantes beneficios a partir de la aplicación correcta de ejercicio.

Siendo fundamental la valoración clínica, la evaluación funcional y de sus factores de riesgo relacionados.

### **PROFESIONALES A LOS QUE ESTÁ DESTINADO:**

Kinesiólogos o afines dedicados a la ortopedia y traumatología, deportología.

### **DESARROLLO DETALLADO DEL PROGRAMA:**

#### **a- Objetivos:**

Actualizar conceptos en fisiopatología en tendinopatías y lesiones musculares.

Evaluar factores de riesgo asociados a este tipo de lesiones.

Evaluar clínica y funcionalmente estas lesiones.

Prescribir el ejercicio acorde a la evaluación clínica y factores de riesgo.

#### **b- Contenidos:**

Histología- fisiopatología de las tendinopatías y lesiones musculares.

Clasificación en tendinopatías y lesiones musculares.

Factores de riesgo y lesiones tendinosas y musculares.

Contracción excéntrica, isométrica y HSR.

Prescripción de ejercicios excéntricos, isométricos, HSR en tendinopatías.

Prescripción de ejercicios en lesiones musculares.

Manejo clínico y dosificación.

Carga, concepto, teorías, modelos de progresión.

Evaluación de factores de riesgo y prescripción de ejercicios en tendinopatía de Aquiles, Rotuliana, Aductores/Pubis, Glúteos/TFL, Isquialgia, Hombro, Codo.

#### **c- Actividades:**

d-

Disertaciones teóricas con proyección en presentación powerpoint con proyector Practico demostrativo de evaluaciones funcionales.

Práctico demostrativo de ejercicios con elementos de tipo gimnasio/rehabilitación

### **DIRECTOR:**

Lic. Andrés Romañuk

Lic. Kinesiólogo Fisiatra (UBA)

Director Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Universidad de Morón  
Vicepresidente de Asociación de Kinesiología del Deporte  
Co director Recovery Soluciones en movimiento  
Cordinador de ARTRO kinesiología San Isidro  
Klgo de Tenistas profesionales ATP WTA