**CURSO 3**

**EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO EN TENDINOPATIAS Y LESIONES MUSCULARES**

**FUNDAMENTACIÓN:**

Este curso nació debido a varios factores, la gran incidencia y prevalencia de este tipo de patología, la gran cantidad de alternativas terapéuticas disponibles (con o sin tecnología) y a los nuevos conocimientos aparecidos en los últimos años, los cambios de paradigmas en el manejo haciéndose necesario ordenar la evaluación del proceso, el manejo clínico de las cargas físicas impuestas (desde el descanso hasta una carga muy intensa) para así poder determinar los plazos y la forma en los cuales este tejido volverá a su “normalidad” o “funcionalidad”.

Hemos tomado contacto y hemos recibido formación con exponentes de nivel mundial en esta temática, eso unido a la visión crítica y a la experiencia clínica de muchos años, nos ha permitido avanzar de una forma clara en los resultados clínicos con nuestros pacientes.

El curso tiene como objetivo hacer una revisión del manejo actual de las patologías del tendón, una revisión teórico-práctica de las metodologías de tratamiento existentes en el mercado con uso de tecnología (diversos equipos) como también de carga física (ejercicios) de diversa intensidad y finalmente lograr una compresión mayor a la hora de la evaluación y tomas de decisiones respecto del camino a seguir para su recuperación y los tiempos destinados a para ello. Los contenidos, horarios de cada temática dentro del curso y su orden podrían sufrir modificaciones, toda modificación es con el fin de mejorar la calidad del curso.

Esta es una condición común que afecta a personas de todo el mundo y actualmente hay mucha charla en Twitter entre los expertos mundiales tendinitis. Decidimos hacer la mayor parte de esto y hemos reunido a la investigación, charlamos con algunos de los expertos y poner todo junto en una experiencia de aprendizaje de 4 semanas.

**OBJETIVOS GENERALES:**

**Al final de cada curso el alumno podrá:**

1. Conocer los diagnósticos diferenciales más frecuentes en las patologías tendinosas y musculares
2. Aplicar test de evaluación clínica y entender su utilidad y limitaciones en las tendinopatías y lesiones musculares.
3. Identificar variadas patologías tendinosas y musculares por medio de la historia clínica y el examen físico.
4. Usar razonamiento clínico para tomar de decisiones clínicas en patologías tendinosas y musculares.
5. Entender y aplicar en forma básica una evaluación funcional al tendón y al musculo.
6. Usar razonamiento clínico en la toma de decisiones clínicas y de ejercicio en patologías tendinosas y musculares.
7. Determinar si la patología responderá o no a una terapia no quirúrgica y en qué plazo aproximado.
8. Ordenar el proceso de recuperación desde la incapacidad hasta el entrenamiento físico respetando los procesos de recuperación de los tendones y músculos.
9. Volver a la práctica clínica con un pensamiento crítico y reestructurado del manejo de las lesiones tendinosas y musculares.

**CONTENIDOS**

**PARTE A: TENDON**

* Actualización en inflamación, dolor y clínica en Tendinopatías: Los paradigmas de hoy.
* Conceptos actuales y efectos del ejercicio sobre el tendón: Ejercicio excéntrico y pliométrico / Ejercicio isométrico / Ejercicio explosivo – balístico.
* Tendinopatías frecuentes en Extremidad Superior: ECRB y L / Manguito Rotador.
* Tendinopatías frecuentes en Extremidad Inferior: Glúteo Medio / Banda Iliotibial / Patelar / Aquiliana
* Practico con Paciente: Desde la evaluación al tratamiento en una Tendinopatía.
	+ Historia clínica
	+ Evaluación física
	+ Diagnóstico diferencial
	+ Pronóstico
	+ Tratamiento
* Mecano-biología tendinosa y criterios clínicos para la progresión de cargas
* Actualización de la evidencia: Uso de agentes físicos y alternativas terapéuticas en Tendinopatías
* Se realizará demostraciones y se entregará videos de práctica clínica real y/o material preparado para el aprendizaje basado en demostraciones prácticas de:
1. Ejercicios: Elongación, isométricos, excéntricos, pliométricos y explosivo-balísticos
2. Test tradicionales vs test de concordancia en tendones y músculos.
3. Líneas de base y sus modificaciones mediante acciones kinésicas.
4. Casos clínicos.

**PARTE B: MUSCULO**

Dar a conocer recursos y habilidades clínicas necesarias para saber cuándo, cómo y dónde poner en práctica un programa terapéutico de lesiones musculares.

**CONCEPTOS TEÓRICOS:**

* Conceptos básicos de la kinesiología en el deporte y el proceso de entrenamiento y readaptación muscular post lesión.
* Actualización en inflamación, dolor, reparación y clínica en lesiones musculares.
* Epidemiología y factores de riesgo de las lesiones musculares
* Clasificaciones de las lesiones musculares
* Mecanismos de lesión
* Abordaje de la recuperación muscular: Readaptación al esfuerzo tras la lesión muscular
* Criterios para la vuelta al deporte
* Programas de prevención

Se realizará demostraciones y se entregará videos de práctica clínica real y/o material preparado para el aprendizaje basado en demostraciones prácticas de:

1. Test tradicionales vs test de concordancia en tendinopatías y lesiones musculares.

2. Líneas de base y sus modificaciones mediante acciones kinésicas.

4. Casos clínicos con para ver diagnósticos diferenciales.