Actualización de ejercicio del complejo pie/tobillo basado en la evidencia. 3Ed

FECHA
28 de febrero de 2027

HORARIO
9:00 – 18:00

LUGAR
A Coruña · Presencial

MODALIDAD
Presencial

DOCENTE
Sergi Carrelero

IDIOMA
Castellano

DURACIÓN
8 horas

PRECIO
250,00 €

Sobre el curso

Desarrollar un programa de ejercicios específicos para complementar el tratamiento de los pies y tobillos de tus pacientes. Un curso eminentemente práctico, que cubre los conceptos básicos para interpretar los ejercicios y busca enriquecer el abordaje interdisciplinar.

Objetivos

Actualizar el conocimiento sobre el complejo pie-tobillo. Conceptos básicos para la interpretación de los ejercicios. Profundizar y actualizar el desarrollo de un programa de ejercicios para el complejo tobillo-pie. Conocer los ejercicios adecuados para cada entidad clínica y aprender a hacerlo en el orden temporal adecuado.

A quién va dirigido

Fisioterapeutas, podólogos y CAFYD.

Programa

Sesión teórica · Anatomía y fisiología

Anatomía: osteología, músculos, ligamentos y sistema nervioso. Fisiología articular: Windlass, ciclo de la marcha y coordinación del antepié, mediopié y retropié.

Sesión teórica · Evidencia

Evidencia sobre la activación muscular del pie y tobillo. Evidencia sobre factores asociados a lesiones como el esguince de tobillo, la tendinopatía aquílea, el hallux valgus o la fasciopatía plantar.

Sesión teórica · Valoración

Valoración del Navicular Drop, FPI, hallux rigidus/limitus e insuficiencia del primer radio.

Sesión teórica · Ejercicios

Realización, cargas y progresión: short foot y variantes, toe spread out, heel raise y variantes, towel grip y pliometría progresiva. Diferenciación hallux/dedos trifalángicos, tibial posterior y peroneos en cadena abierta, tibial anterior con kettlebell y goma, y ejercicios avanzados de cuerpo completo.

Qué te llevas

- Un programa de ejercicios ordenado para cada entidad clínica del pie y el tobillo.
- Criterios de carga y progresión para cada fase del tratamiento.
- Una valoración funcional que decide qué ejercicio toca y en qué orden.

Metodología

Una sesión teórica con la evidencia y una sesión práctica para ejecutar, corregir y progresar los ejercicios.

Requisitos

Ser fisioterapeuta, podólogo o graduado en CAFYD.

Qué incluye

Material del curso en PDF, certificado de asistencia y café en los descansos.

Acreditación

Certificado de 8 horas de formación continuada.

Docente

Sergi Carrelero

Fisioterapeuta y osteópata · Profesor asociado en el máster oficial de osteopatía, EU Gimbernat

Sergi Carrelero es fisioterapeuta y osteópata. Postgrado de Fisioterapia del deporte, máster propio en Osteopatía y máster oficial universitario en investigación en atención primaria. Profesor asociado en el máster oficial de osteopatía de la EU Gimbernat. Doctorando, con investigación en relación al antepié supinado.

Información práctica

Trae ropa deportiva y calzado cómodo para practicar los ejercicios.

Sede

PHI Centro de Fisioterapia · A Coruña

Rúa Luis López Casanegra, 12, A Coruña