



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL  
DE FISIOTERAPEUTES  
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

# Fisioteràpia

REVISTA DE L'IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL DE FISIOTERAPEUTES  
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

al dia  
[www.colfisiocv.com](http://www.colfisiocv.com)



## Salud Running y Fisioterapia

Volumen XIV N°3  
Noviembre 2018

**Cuida tu  
salud,  
ponte en  
buenas  
manos**



## EDITA

Il.lustre Col.legi Oficial de Fisioterapeutes de la Comunitat Valenciana

## COMITÉ DE REDACCIÓ

**Director:** José Ángel González Domínguez  
**Subdirector:** José Antonio Polo Traverso  
**Directora Técnica:** Rosa M<sup>a</sup> Marcos Reguero  
**Delegacions:** Francesc Taverner Torrent (Alacant), Jesús Ramírez Castillo (Castelló) y José Casaña Granell (Valencia)

## COMITÉ CIENTÍFIC

Jorge Alarcón Jiménez (UEV)  
Juan José Amer Cuenca (UCH)  
M. Rosario Asensio García (UMH)  
José Vicente Benavent Cervera (UEV)  
Josep C. Benítez Martínez (UV)  
Sofía Pérez Alenda (UV)  
Felipe Querol Fuentes (UV)  
Pedro P. Rosado Calatayud (UCH)  
José Vicente Toledo Marhuenda (UMH)  
Luis Baraja Vegas (UCV)

## COL.LABORADORS

José Lendoiro, Santiago Sevilla, Josep Benítez, Miriam Roselló, Davinia Albinyana, Pablo Salvador y Pedro Pérez.

## PORTADA

ICOFCV  
El fisioterapeuta Jordi Reig en una carrera internacional.

## REDACCIÓ I ADMINISTRACIÓ

C/ San Vicent Màrtir, 61, Pta 2  
C.P 46002 València  
T: 96 353 39 68  
E: administracion@colfisiocv.com  
comunicacion@colfisiocv.com  
W: www.colfisiocv.com  
Depòsit Legal: V – 1930 – 2001  
ISSN: 1698-4609

*L' ICOFCV no es fa responsable de les opinions expressades pels seus col·laboradors en els articles publicats en esta revista. Tots els articles es publiquen en funció de la llengua en que és presentat l'original pel seu autor.*

# Carta del director



José Ángel González

Director de FAD

Queridos lectores:

El calendario corre raudo hacia el final de este año 2018, mientras el equipo técnico de *Fisioteràpia al Dia* (FAD) hemos preparado, y no precisamente a la carrera, un especial FAD volcado en una maravillosa práctica deportiva tan saludable y tan popular como es el *running*.

El motivo no es baladí: el ICOFCV lleva todo un año gestionando su III Jornada Internacional de Fisioterapia, centrada precisamente en la problemática de las personas que corren y en los profesionales que las cuidamos.

Por ello, coincidiendo con la celebración de dicha Jornada durante el fin de semana que despide el mes de noviembre y da la bienvenida al frío diciembre, les presentamos este cálido monográfico, para que empiecen a “calentar” sus músculos nada más echar el primer vistazo a estas páginas repletas de emocionantes relatos como el de **Iván Penalba**.

No sé ustedes, pero a mí este joven ultrafondista valenciano me tiene “enamorado”. ¡Qué portento de virtudes y qué humildad refleja en la entrevista que nos ha dedicado!

Una pasión similar nos inspira los relatos de nuestros admirados compañeros fisioterapeutas **Jordi Reig**, **Ángel Basas** y **Miriam Roselló**, que firman las colaboraciones especiales de esta nueva entrega de FAD. Este “trío de ases” de la Fisioterapia ejemplifica el amor a su profesión y al deporte, al igual que otro genio de esta hermosa profesión: el mismísimo **Josep Benítez**, anterior decano del ICOFCV e inspirador de la Jornada Internacional sobre fisioterapia y *running* que estamos a punto de celebrar, de ahí la pertinencia de su *Editorial* con la que comienza este número.

Igualmente valiosas son las aportaciones de la psicóloga deportiva **Davinia Albinyana** y del educador físico **Pedro Pérez**. Ambos, además, excelentes runners y destacados expertos en sus respectivas disciplinas profesionales.

Y, cómo no, no podían faltar las secciones habituales de nuestros colaboradores **José Lendoiro**, **José Polo** y un **servidor**. No duden en echarles un buen vistazo, sin correr ni prisa alguna, porque le hemos puesto mucho cariño a estas páginas.

Me despido de ustedes al tiempo que me ato unas buenas zapatillas de correr, porque tras revisar este ejemplar con la directora técnica, nuestra periodista **Rosa Marcos** (otra *runner* más), no puedo evitar pensar en el *running* una y otra vez. Al tiempo que escucho la bonita melodía de Beyoncé y Arrow Benjamin “*Running*”... Que ustedes lo disfruten.

¡Nos vemos en la III Jornada Internacional del ICOFCV!

# Sumari ■

05. Editorial

06. Informació col·legial

22. Formació

24. Racó jurídic

27. Monogràfic "Salud, Fisioterapia y Running"

28. Parlem amb

36. L'entrevista

42. Racó històric

42. Visió perifèrica

46. En primera persona

48. La veu del pacient

52. Professions afins

54. Visió perifèrica

57. En investigació

58. L'article

62. Racó del llibre

64. Agenda

66. Benvinguts

68. Tauler



Monogràfic  
Salud, Fisioterapia y Running



# Editorial ■



Josep Benítez

Colegiado N° 19

Fisioterapeuta y miembro del Comité Científico de la Jornada Internacional de Fisioterapia "Running for Health". #JIRFH18

## Running for what? ... **For health!**

El porqué de este título para la III Jornada Internacional del ICOFCV se puede resumir en una palabra: movimiento.

En realidad, engloba tres aspectos muy importantes para la sociedad y para el Colegio (por ende, para la profesión).

Correr se ha convertido en una actividad muy popular, conocida y practicada por muchos, con diferentes niveles y objetivos. La sociedad empieza a entender que es necesario moverse, y huir del sedentarismo, para mantenerse saludable. Los profesionales de la salud en general, y los fisioterapeutas en particular somos cada vez más conscientes de la importancia de este hábito y aconsejamos a nuestros pacientes que practiquen una actividad deportiva. Siempre, evidentemente, supervisada por un profesional del deporte una vez recuperada por completo una lesión o enfermedad, y durante el proceso de recuperación o si ha quedado algún tipo de secuela, por un fisioterapeuta. No es menos cierto que este, podríamos llamar, "eslogan" va calando en la sociedad y cada vez más gente se anima a practicar deporte, siendo la carrera una de las especialidades más al alcance de todos, por economía, facilidad, infraestructura y horarios. Esto la convierte en una actividad física muy accesible. Esta heterogeneidad en su práctica hace que los fisioterapeutas, sin quererlo, nos veamos "beneficiados". En nuestras consultas recibimos cada vez más pacientes/clientes que practican el "running" y que presentan alguna lesión o dolencia. Así pues, es necesario profundizar en la recuperación y prevención de lesiones que acompañan al "running".

El nuevo paradigma que define a la fisioterapia se centra en el movimiento. Un movimiento que siempre

que sea posible será activo. Cuando oímos la palabra "running" lo primero que se nos viene a la mente es el movimiento. La concepción de clínica de fisioterapia ha pasado de un centro con camillas y "aparatos" para terapias pasivas a un centro con alguna camilla y un "mini" gimnasio. Los fisioterapeutas nos hemos convencido (la evidencia en la materia ha ayudado en gran medida) que para recuperar el movimiento hay que moverse, y que el movimiento además tiene la capacidad de curar. Estimula a diferentes órganos y sistemas para recuperar y mejorar nuestra fisiología.

La profesión debe moverse, debe correr, a su ritmo, pero correr. Los fisioterapeutas deberíamos concienciarlos que somos como los corredores que se inscriben en una de las muchas y populares "Volta a Peu". Cada uno va a su ritmo, con objetivos diferentes: simplemente terminar la carrera; quedar entre los 10 primeros de su categoría; mejorar el tiempo de la carrera anterior; ser el mejor del grupo de amigos que corren juntos; correr con más gente y de esta forma con mayor motivación, ... Tantos y tan diversos como corredores participantes. De la misma forma, los fisioterapeutas nos debemos mover en una misma dirección: la meta, y ésta no es otra que tener mayor presencia en la sociedad. Cada uno a su nivel, en su círculo, con su disponibilidad. Colaborando con el Colegio, en el partido político en el que militas, con el político al que tratas, en tu círculo de amigos, etc.

No nos queda otra, movámonos, corramos en el sentido literal como personas y en el figurado como profesión.

Como ya dije en una ocasión, y lo mantengo, "*alçar la professió es llabor de tots*".



# III JORNADA FISIO

## El ICOFCV reunirá en Valencia a expertos en prevención y tratamiento de lesiones del runner

Bajo el título "*Running for Health*", el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana reunirá en su III Jornada Internacional a destacados expertos nacionales e internacionales en el ámbito de la prevención y tratamiento de lesiones del *runner*. Una ocasión única para poner en común la realidad actual, los últimos avances logrados en este campo y los retos de futuro.

El *running* es una actividad en crecimiento. Cada vez son más las personas que se inician en esta práctica deportiva saludable e intensa que aporta grandes beneficios al cuerpo pero que también puede tener consecuencias. De hecho, son numerosos los corredores que sufren lesiones leves o moderadas. Para todos ellos, la fisioterapia puede ser la gran aliada ya que esta interviene directamente en la prevención y recuperación de las posibles lesiones del *runner*.



#JIRFH18



# INTERNACIONAL DE TERAPIA



TALLERES - 30 Nov

Facultad de Fisioterapia.  
Universitat de València



PONENCIAS - 1 Dic

Centro Deportivo  
"La Petxina"  
(Valencia)



[www.jornadaicofcv.org](http://www.jornadaicofcv.org)

## Comité de Honor

<b>Presidente de la Generalitat Valenciana</b>	Molt Honorable Sr. D. Ximo Puig i Ferrer
<b>Alcalde de Valencia</b>	Excm. Sr. D. Joan Ribó Canut
<b>Conseller de Educació, Investigació, Cultura y Deporte</b>	Honorable Sr. D. Vicent Marzà Ibáñez
<b>Consellera de Sanitat Universal i Salut Pública</b>	Honorable Sra. Dña. Ana Barceló Chico
<b>Presidente de la Diputación de Valencia</b>	Ilmo. Sr. D. Antoni Francesc Gaspar Ramos
<b>Director General d'Esport</b>	Ilmo. Sr. D. Josep Miquel Moya Torres
<b>Regidora Delegada d'Esports</b>	Sra. Dña. Mª Teresa Girau Melià

## Comité Organizador

### Presidente

D. Juan José Bruñó Montesa

### Miembros

D. Jesús Ramírez Castillo  
Dña. Rosa Mª Marcos Reguero  
Dña. Yasmín Ezzatvar de Llago  
D. Rubén Martínez Pauner  
Dr. Carlos Villarón Casales

## Comité Científico

### Presidente

D. Jorge Reig Mira

### Miembros

Dr. Josep Carles Benítez Martínez  
D. Rodrigo Martín San Agustín  
D. Ramón Punzano Rodríguez  
D. Ángel Basas García  
D. Carlos López Cubas  
D. Stefan Richelli Martínez

## Programa #JIRFH18

---

### Talleres

---

Lugar: Facultad de Fisioterapia de la Universitat de València

Día: viernes, 30 de noviembre

Hora: desde las 16h a las 20h



#### 16:00 h- 18:00h

##### Talleres simultáneos

- "Therapeutic exercise selection and progressions"  
D. Matthew Joseph Walsh

- "Exercise and physical activities that beneficial or detrimental for the intervertebral disc"  
Dr. Daniel Belavy

- "Running retraining for Patellofemoral Pain in recreational runners"  
Bradley Stephen Neal

- Introducción al *Easy Flossing*.  
Swen Kruse

- Introducción a la Neuromodulación Percutánea: Miembro Inferior.  
Francisco Javier Ortega Puebla

#### 18:00h-18:30h

##### Pausa café

#### 18:30 h- 20:30h

##### Talleres simultáneos

-En esta segunda parte de la tarde se repiten los 5 talleres de manera continua para facilitar a los participantes poder asistir a dos de ellos.

### Cena de Gala

---

Lugar: Hotel NH Valencia Center

Día: viernes, 30 de noviembre

Hora: 21:30h

La Cena de Gala será el viernes por la noche en el Hotel NH Valencia Center. En ella, habrá un reconocimiento a los nuevos doctores de Fisioterapia y se les entregará la medalla del ICOFCV.

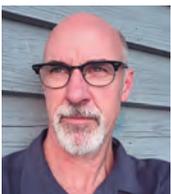
## Programa #JIRFH18

### Jornada Técnica - Ponentes

Lugar: Complejo Deportivo Cultural la Petxina (Valencia)  
Día: sábado, 1 de diciembre  
Hora: desde las 9h a las 19.30h



#### MESA 1: Diagnóstico de carrera y ejercicio terapéutico



##### D. Matthew Joseph Walsh

Fisioterapeuta con 32 años de experiencia clínica en el campo de los deportes y la ortopedia. Ha ocupado cargos internacionales en grupos como el equipo canadiense de esquí de fondo y el proyecto Nike Oregón. Actualmente trabaja en Portland (Oregón, EE. UU.) en la clínica PACE (Portland Athletic Center of Excellence), en la que trata a deportistas de élite y aficionados.

**Ponencia:** "Current concepts in how Clinical Reasoning shapes therapeutic exercise". **Hora:** 9:00h -9:45h



##### Dr. Ignacio Martínez Navarro

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Máster en Fisiología y Entrenador Nacional de Atletismo. Actualmente trabaja en la Unidad de Salud Deportiva del Hospital Vithas-Nisa 9 de Octubre e imparte docencia en el Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Valencia labor que compagina con la preparación física de corredores de ruta y trail running.

**Ponencia:** "La prueba de esfuerzo como punto de partida en la planificación del Corredor. Un enfoque cualitativo"  
**Hora:** 9:45h-10:15h



##### Dr. Javier Gámez Payá

Licenciado en Educación Física, Máster en Alto Rendimiento Deportivo y doctor en Actividad Física y Deporte, especializado en biomecánica. Actualmente es docente en la Facultad de Fisioterapia de la Universidad Europea de Valencia, investigador post-doctoral en el Instituto de Investigación Sanitaria INCLIVA y está coordinando la validación técnica del concepto FBR, un nuevo calzado de carrera.

**Ponencia:** "Análisis biomecánico de la técnica de carrera de talón flotante, una nueva forma de correr inspirada en la biomimética, y su aplicación en la recuperación de lesiones". **Hora:** 10:15h- 10:45h

Discusión Mesa 1 - 10:45h - 11:00 h

Pausa café - 11:00h - 11:30 h

#### INAUGURACIÓN OFICIAL

**Hora:** 11:30h

La inauguración oficial de la III Jornada Internacional del ICOFCV tendrá lugar en el Salón de Actos del Complejo Deportivo Cultura la Petxina.

## Programa #JIRFH18 Jornada Técnica - Ponentes



## MESA 2: Correr o no correr, that is the question!

**Dr. Bradley Stephen Neal**

Grado y de Máster en Fisioterapia Musculoesquelética Avanzada, es miembro de la *Chartered Society of Physiotherapy*. Brad ha trabajado durante los últimos 12 años como fisioterapeuta en el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido, en el ámbito de los deportes de élite y en consulta privada. Actualmente combina la investigación con su trabajo clínico y la docencia.

**Ponencia:** "The influence of running biomechanics on the development, management and persistence of patellofemoral pain in recreational runners". **Hora:** 11:50h - 12:35h

**Dr. Pedro Pérez Soriano**

Graduado en Educación Física y Deportes y doctorado en Educación Física y Deportes. Actualmente es profesor en el Departamento de Educación Física y Deporte y vicedecano en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD) de la UV. Dirige el grupo de investigación "GIBD" (Grupo de Investigación en Biomecánica Deportiva).

**Ponencia:** "Evidencias de las medias compresivas deportivas en la recuperación y el rendimiento deportivo en el corredor/a". **Hora:** 12:35h - 13:05h

**Dr. Daniel Belavy**

Graduado en Fisioterapia y doctor por la Universidad de Queensland. Fue investigador en el Centro de Investigación Muscular y Ósea de la Charité de Berlín. Actualmente es profesor asociado de ejercicio y salud musculoesquelética en Instituto para la Actividad Física y Nutrición de la Universidad Deakin de Melbourne (Australia). Destaca por sus estudios en running y disco intervertebral.

**Ponencia:** "Running exercise and the intervertebral disc: what is good for the disc and how it might work". **Hora:** 13:05h - 13:50h

**Discusión Mesa 2 - 13:50h - 14:20h**

**Pausa comida - 14:20h - 16:00h**

## MESA 3: Evaluación clínica multidisciplinar de la biomecánica de carrera

**D. Carles Ruiz Galdón**

Diplomado en Podología; Máster en Podología Deportiva e integrado en su momento en los Servicios Médicos del F. C. Barcelona. Ha sido el podólogo del Levante UD entre el 2010-2017 y actualmente es el responsable del área de Biomecánica del Institut Valencià de Recuperació Esportiva (IVRE).

**D. Marc Roig Tió**

Grado en Fisioterapia y Máster en Investigación y Entrenamiento en Alto Rendimiento Deportivo (RETAN). Actualmente vive en Kenia donde trabaja como fisioterapeuta con algunos de los mejores corredores del mundo, entre ellos Eliud Kipchoge, campeón olímpico de Maratón.

**Ponencia:** "Evaluación clínica multidisciplinar de la biomecánica de carrera" (Carles Ruiz y Marc Roig)  
**Hora:** 11:50h - 12:35h.



## Programa #JIRFH18 Jornada Técnica - Ponentes

### MESA 4: Técnicas instrumentadas en el tratamiento de las lesiones del corredor



#### D. Francisco Javier Ortega Puebla

Fisioterapeuta experto en Fisioterapia Manual Osteopática por la Escuela de Osteopatía de Madrid (EOM); en Fisioterapia Invasiva. Desarrolló, junto con su compañero y amigo Raúl Valdesuso, la técnica NMP® (Neuromodulación percutánea ecoguiada) en 2015. Actualmente es profesor en l'Escola Valenciana d'Estudis de la Salut (EVES) y profesor asociado en la Universidad CEU Cardenal Herrera.

**Ponencia:** "Neuromodulación Percutánea: Prevención lesión en el corredor". **Hora:** 16:45h - 17:15h



#### D. Swen Kruse

Especializado en el área deportiva, tratando atletas de nivel internacional desde 1984. Actualmente es fisioterapeuta en la Confederación Alemana de Deportes Olímpicos (DOSB) y uno de los pioneros en el uso de la técnica *Easy Flossing*. Autor del libro "Easy Flossing" (Rowohlt y Thieme), cuenta con una amplia experiencia como docente.

**Ponencia:** "Técnica de compresión miofascial Easy Flossing". **Hora:** 17:15h - 17:45h

Discusión Mesa 4 - 17:45h - 18:00h

Pausa café - 18:00h - 18:15h

### MESA 5: Fisioterapia en las lesiones tendinosas en el corredor



#### D. Javier Herraiz Garvín

Fisioterapeuta y osteópata C.O. EOM/UAH. Docente y coordinador de formación e investigación en Electrolisis Percutánea Terapéutica, EPTE®. Experto en Fisioterapia Conservadora e Invasiva del Síndrome de Dolor Miofascial y en Fisioterapia Deportiva. Cuenta con práctica clínica tanto en el ámbito público, en el Hospital Universitario Infanta Leonor, como en el privado, en la clínica IONCLINICS.

**Ponencia:** "Tendinopatía en el corredor. Abordaje y nuevas perspectivas en su tratamiento basado en la evidencia". **Hora:** 18:15h - 18:45h



#### D. Jordi Esparó Martínez

Fisioterapeuta del Deporte y osteópata C.O. Máster en Investigación Atención Primaria y Máster en Profundización en la Disección Anatómica. Está vinculado al deporte de competición desde el año 2002, actualmente es docente en el "Màster Oficial Fisioteràpia Aplicada a l'Esport i a l'Activitat Física" (UAB) y colaborador externo Basket Manresa Liga ACB.

**Ponencia:** "Estudio del Tendón de Aquiles en corredores de ultratrail. Apuntes y enfoque de tratamiento".  
**Hora:** 18:45h - 19:15h

Discusión Mesa 5 - 19:15h - 19:30h

### CLAUSURA

Hora: 19:30h

El acto estuvo presidido por la vicepresidenta del Consell y consellera de Igualdad y Políticas Inclusivas, Mónica Oltra. El decano del Colegio hizo entrega del cheque a la presidenta de COPAVA

## El ICOFCV dona más de 2.400 euros a la asociación de personas con diversidad funcional intelectual



El Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana (ICOFCV) ha entregado el cheque con los fondos recaudados durante la V Jornada Solidaria a la asociación beneficiaria de esta edición, la Coordinadora de Recursos de Atención a Personas con Diversidad Funcional Intelectual (COPAVA). El acto, que tuvo lugar en el Centro Ocupacional Tola de Silla (C.O.Tola), estuvo presidido por la vicepresidenta del Consell y consellera de Igualdad y Políticas Inclusivas, Mónica Oltra.

En el acto también estuvieron presentes el decano del Colegio de Fisioterapeutas, José Casaña; el coordinador de la Jornada Solidaria y delegado de Castellón del ICOFCV,

Jesús Ramírez; la presidenta de COPAVA, Montserrat Rams; y el coordinador de la Comisión de Discapacidad del Colegio, Juan Abad. A ellos se sumaron la concejala de Igualdad del Ayuntamiento de Silla, Raquel Sánchez, y diversos usuarios y trabajadores del centro.

En esta quinta edición, los fisioterapeutas han conseguido recaudar 2.460 euros que se han donado a esta entidad como ayuda para mejorar la calidad de vida de sus asociados.

El decano del ICOFCV subrayó que el Colegio sigue apostando por la sociedad con acciones como la Jornada Solidaria, que tras cinco ediciones se ha consolidado. "Es un orgullo y un

placer poder colaborar en la medida de nuestras posibilidades con estas entidades, ayudarles a mejorar y a tener más visibilidad, al tiempo que promovemos la profesión del fisioterapeuta", dijo José Casaña.

Mónica Oltra felicitó al Colegio de Fisioterapeutas por esta iniciativa y destacó que estas acciones son muy importantes "no sólo por el dinero sino por la dedicación y por recaudar para compartir, así como, por la visibilidad que se da a este colectivo". Tras ello, añadió que con esta Jornada el ICOFCV apuesta por conseguir "una sociedad sana, implicada y solidaria porque con esto no sólo cuidáis la salud física sino también la salud emocional".

La consellera de Igualdad y Políticas Inclusivas recalco que la figura del fisioterapeuta “es vital y está fuera de toda duda. Vuestro trabajo es imprescindible en general y en el sector de las personas con diversidad funcional intelectual o con discapacidad aún más. No sólo ayudáis a evitar y frenar el deterioro cognitivo sino también a ralentizar la dependencia, y esto es muy importante para todas las personas”.

Por su parte, la presidenta de COPAVA agradeció al Colegio de Fisioterapeutas que pensara en ellos en esta V Jornada. Montserrat Rams también destacó la importancia del fisioterapeuta para este colectivo y la necesidad de que forme parte de la plantilla fija de los centros ocupacionales. “Su labor no es una intervención puntual sino que es constante, atienden a todos los usuarios de cada centro y actúan en muchos campos no sólo en prevención, les dan mayor autonomía. De hecho, vamos a destinar la recaudación a acciones que ayuden a los fisioterapeutas de los centros a desarrollar su trabajo diario”.



### Visita de las instalaciones

Tras el acto, la comitiva oficial visitó las instalaciones del CO Tola de la localidad valenciana de Silla, un referente del sector. Los usuarios del centro les explicaron algunas de las actividades diarias que realizan así como qué hacen en fisioterapia y cómo les ayuda. Asimismo, entregaron varios detalles a la consellera.

El ICOFCV celebra la Jornada Solidaria el 8 de septiembre con motivo de la conmemoración del *Día Mundial de la Fisioterapia*. El objetivo principal es recaudar fondos para ayudar a asociaciones pequeñas, concienciar a la sociedad sobre cómo afecta la enfermedad a las personas y dar a conocer cómo la fisioterapia mejora su calidad de vida.



Durante la visita al centro, conocieron el aula multisensorial. Al finalizar, la consellera posó con los representantes del ICOFCV y dos colegiadas

# El Colegio solicita al Ayuntamiento de Benifairó que los servicios terapéuticos municipales sean realizados por profesionales sanitarios

El Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana (ICOFCV) ha emitido un escrito al Ayuntamiento de Benifairó de la Vall d'Alto, dirigido a su alcalde Josep Antoni Alberola, poniéndole en conocimiento de la irregularidad cometida en la puesta en marcha del nuevo servicio a domicilio de ejercicios físicos para personas mayores con problemas de movilidad articular.

El ayuntamiento, tal y como han recogido diversos medios de comunicación, ha contratado para este servicio a un monitor cuando los ejercicios que se están pautando "tienen un alcance terapéutico claro, y por lo tanto, son competencia exclusiva de profesionales sanitarios acreditados, como los fisioterapeutas, que puedan garantizar la calidad y no dañar al paciente corriendo riesgos innecesarios", tal y como se establece en la normativa vigente.

En su escrito, el Colegio de Fisioterapeutas también le indica al consistorio que de acuerdo a la normativa los estudios de Grado en Ciencias de la



## Benifairó ofrece gimnasia a domicilio para ancianos con problemas de movilidad

El ayuntamiento contrata un monitor a través del plan Avalem Joves Las personas mayores se manifiestan «encantadas» con esta iniciativa

Dicen que si Mahoma no va a la montaña, la montaña irá a Mahoma. O dicho de otra forma: ya no hay excusas para no hacer gimnasia, el mero en Benifairó de la Vall d'Alto. El ayuntamiento ha puesto en marcha un singular servicio gratuito que ofrece a personas mayores con problemas de movilidad para que realicen ejercicio físico con la ayuda de un monitor y bajo la supervisión de la médico de cabecera. De momento, son 12 los ancianos que se han adherido a este plan saludable (solo una vecina lo rechazó) y el programa tiene visos de continuar en los próximos años.



Una de las usuarias es Carmen Dujat, de 84 años. Aunque tiene la vitalidad de una joven, su movilidad se ha visto reducida tras dos operaciones de cadera, por lo que hubo que adaptar la casa para instalar sillas y se despierta con ayuda de un andador. La aparición en su vida de Josep Cantos, el monitor de gimnasia contratado por el ayuntamiento, le ha devuelto las ganas de caminar. «Está contentísima, solo por la ilusión que tiene de que llegue el jueves, que es cuando viene Josep, ha valido la pena», comenta Carmen Maltiques, una de sus hijas. Como al resto de ancianos a los que visita, el monitor le impone «deberes» para el resto de semanas, que la mujer cumple escrupulosamente. «Me ha dicho Josep que he hecho muy bien el zumbra, las cuentas anglicas le encoran a mí. «Cuere que mora más las piernas, y yo callo, porque si me lo dice Josep es que es bueno para mí, comento una vez. Y esto no es baladí: es conocida la resistencia que tienen las personas mayores, no solo a cambiar de hábitos, sino a hacer caso de los consejos de sus propios familiares, por lo que las recomendaciones de una tercera perso suelen tener más efecto. Y de hecho, desde que Carmen recibe la visita de Josep, el paseo diario que solía realizar ahora intenta alargarlo cada día un poco más».

Josep Cantos visita semanalmente a los ancianos siguiendo una lista proporcionada por consultorio médico de Benifairó. «La médico me indicó los problemas de salud de cada persona y pactamos los ejercicios que pueden realizar», explica este joven de 22 años, natural de Tavernis y graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Estaba en el paro hasta que el ayuntamiento se acogió al plan Avalem Joves, un plan de promoción del empleo de la [Comunidad Valenciana](#) y lo contrató.

Actividad Física y el Deporte (CAFD) no habilitan ni capacitan para realizar ejercicio terapéutico con pacientes por lo que estos profesionales carecen de esa competencia.

Por todo ello, el ICOFCV solicita al Ayuntamiento que garantice que to-

dos los servicios y/o actividades terapéuticas que realiza cuentan con el personal con la titulación oficial correspondiente que lo capacita para ello.

Hasta el momento, no ha llegado ninguna respuesta por parte del del consistorio de Benifairó.

# El ICOFCV se suma a la condena de los casos de acoso que sufren las mujeres fisioterapeutas. #MeTooFISIO



El Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana, en línea con otros Colegios compañeros y con el Consejo, se suma a la condena de los casos de acoso denunciados en los últimos días por diversas mujeres fisioterapeutas en la red social Twitter bajo el hashtag #MeTooFisio.

Desde el ICOFCV, nuestro apoyo a todas las fisioterapeutas que hayan sufrido acoso, intimidación o discriminación en el ejercicio de su profesión por el hecho de ser mujer y que decidan denunciarlo. Continuaremos trabajando para evitar que episodios de este tipo sigan produciéndose.

## El ICOFCV envía un escrito al Hospital General informándole de una irregularidad cometida en sus instalaciones

El Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana (ICOFCV) ha enviado un escrito al Hospital General Universitario de Valencia informándole de la ilegalidad cometida al organizar una Mesa-Coloquio sobre ejercicio físico con fin terapéutico para pacientes con cáncer de mama y contar para impartirla con graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en lugar de con fisioterapeutas, el profesional sanitario con competencias en esta área, tal y como marca la ley.

El escrito está dirigido al director gerente del Hospital Enrique Ortega. En él se pone de manifiesto que la "Jornada de Concienciación sobre hábitos de vida saludables en cáncer de mama y visibilización del cáncer de mama en estadia IV" que se celebró el pasado 23 de octubre, incluía la Mesa-Coloquio "Alimentación saludable y ejercicio físico, desde la evidencia científica. Adaptación a pacientes con necesidades específicas" en la que participaron profesionales no sanitarios. En concreto, dos graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD).

En esta línea, el ICOFCV recuerda a la dirección del Hospital que si bien los estudios de CAFD habilitan a estos profesionales para realizar actividades deportivas en poblaciones sanas, no les habilita ni capacita para realizar ejercicio con pacientes, menos aún si cabe, en personas diag-



nosticadas de cáncer. En estos casos, sólo los profesionales sanitarios debidamente acreditados, como los fisioterapeutas, pueden formar y pautar ejercicio físico terapéutico.

En el texto, el Colegio de Fisioterapeutas resalta que la Mesa-Coloquio se ha realizado en el marco de una instalación hospitalaria, y en consecuencia, debe proyectar a los ciudadanos un rigor sanitario que en esta ocasión se ha quebrado. A modo de ejemplo, expone que el resto de componentes de la mesa sí mantienen ese carácter sanitario, contando con la presencia de un endocrino y una nutricionista.

A ello, el ICOFCV añade que en el Hospital prestan sus servicios fisioterapeutas capacitados para integrar la citada Mesa-Coloquio y pautar y tutelar el ejercicio terapéutico de los pacientes con cáncer.

Asimismo, el Colegio muestra su entera disposición para colaborar conjuntamente en todas aquellas actuaciones que requieran la presencia de profesionales sanitarios fisioterapeutas colegiados, y solicita al Hospital General de Valencia que vele porque en todos los servicios y/o actividades terapéuticas se garantice que el personal tiene la titulación oficial correspondiente.

# Participa al teu Col·legi





## Gran éxito del Congreso Internacional de Fisioterapia Invasiva celebrado en Valencia

El III Congreso Internacional de Fisioterapia Invasiva (CIFI 2018) reunió a más de 300 fisioterapeutas en el Museo Príncipe Felipe de la Ciudad de las Artes y de las Ciencias de Valencia.

El evento, celebrado del 27 al 28 de octubre, estuvo organizado por la Sociedad Científica de Fisioterapia Invasiva (SOCIFIN) con la colaboración del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana (ICOFCV) y la Facultad de Fisioterapia de la Universidad de Valencia.

El acto de inauguración del CIFI 2018 contó con la presencia de la Directora Territorial de la Conselleria de Sanitat, M<sup>a</sup> Teresa Cardona; el presidente de la Diputació de València, Antoni Francesc Gaspar; la regidora delegada de Sanitat, Salut i Esports del Ayuntamiento de Valencia, M<sup>a</sup> Teresa Girau; el decano del ICOFCV, José Casaña; el presidente del CIFI 2018, Pablo Martínez, y el presidente de Socifin - Sociedad Científica de Fisioterapia Invasiva, Fermín Valera.



José Casaña aprovechó para conversar con los responsables de Fisioterapia de las universidades de la Comunidad Valenciana que asistieron al Congreso.

Una edición más el Congreso contó con prestigiosos ponentes nacionales e internacionales, convirtiéndose en un punto de encuentro clave de la Fisioterapia Invasiva en torno a temas como la ecografía, la punción seca, la electrolisis, la acupuntura o la neuromodulación.



## El ICOFCV participó en el II Congreso de Derecho Sanitario de la Comunidad Valenciana

La segunda edición del Congreso de Derecho Sanitario de la Comunidad Valenciana, celebrada en Valencia los días 27 y 28 de septiembre, volvió a ser el punto de encuentro de los profesionales del sector jurídico sanitario.

Este evento, organizado por la Asociación de Derecho Sanitario de la Comunidad Valenciana (ADSCV), tiene como objetivo ofrecer formación relacionada con las posibles diferencias legales en el campo médico-sanitario, las deficiencias en materia sanitaria y en general la defensa de los derechos de los profesionales sanitarios.

El Congreso contó con la participación del Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana (ICOFCV).

El decano del ICOFCV, José Casaña, miembro del Comité de Honor, estuvo en la inauguración oficial. Asimismo, el asesor jurídico del Colegio, Santiago Sevilla, participó en la mesa redonda "El intrusismo profesional y su repercusión para los profesionales sanitarios".



Los colegiados del ICOFCV disponen de un precio especial en la inscripción a este Congreso, que se celebrará el 25, 26 y 27 de enero de 2019 en Valencia. Además, sorteará 15 inscripciones gratuitas

## El Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana, colaborador del Congreso JAM 2019

El Congreso Internacional de Readaptación y Prevención de lesiones en la actividad física y el deporte organizado por JAM Sports, que se celebrará en Valencia los días 25, 26 y 27 de enero de 2019, cuenta un año más con la colaboración del Ilustre Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana.

Gracias a esta participación, los colegiados del ICOFCV pueden beneficiarse de un descuento en la inscripción al Congreso de cerca del 20%.

Asimismo, en breve el ICOFCV sorteará 15 inscripciones gratuitas al

Congreso. Los colegiados interesados sólo tendrán que acceder a la sección de sorteos en la zona privada de la web colegial. El sorteo se realizará en la sede oficial de Valencia en presencia del decano, el secretario y el asesor jurídico del Colegio que darán fe del mismo. Tendrá lugar durante la primera quincena de enero (se hará público con antelación día y hora para que todos los participantes que lo deseen puedan asistir al mismo).

La colaboración del Colegio se extiende incluso a los comités del Congreso, siendo el decano del ICOFCV,

José Casaña, presidente del Comité Científico. Asimismo, Jerónimo Benavent, vocal de la Junta de Gobierno forma parte del Comité Organizador.

La quinta edición del JAM contará con destacados ponentes, entre los que destacan los fisioterapeutas Juanjo Brau, fisioterapeuta del primer equipo del Fútbol Club Barcelona; Johnny Wilson, Jefe de los servicios médicos y fisioterapia del Chesterfield FC (Reino Unido); y José Manuel Sánchez-Ibáñez, creador de la técnica EPI® y director de CEREDÉ Sports Physiotherapy.



**Juan Ángel Mañas Martínez**  
Presidente del Congreso JAM

El V Congreso Internacional de Readaptación y Prevención de Lesiones en la Actividad Física y el Deporte siempre ha pretendido ser un congreso interdisciplinar, donde el núcleo fundamental del mismo sea el

punto de encuentro de todas las áreas de trabajo y su suma en la misma dirección, ya que, para la organización lo más importante es que cada profesional que asista al evento obtenga la mejor y más actualizada información desde el rigor y el día a día a nivel profesional.

Como es nuestro lema fundamental, porque nos importa tu formación, acercando organizaciones y personas. Por ello, estamos muy satisfechos con la colaboración y apoyo que tenemos desde el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana y destacamos su labor de forma muy positiva agradeciendo al mismo su implicación y mencionando que nuestro evento pretende ser un evento multiplicador por y para el alumno y el rigor científico-práctico.



**José Casaña Granel**  
Decano del ICOFCV

Una vez más el ICOFCV colaborará con uno de los eventos científicos de referencia a nivel nacional, que se desarrollará en nuestra comunidad. Destacar de este congreso la multidisciplinariedad de los ponentes,

dando un mensaje contundente de la colaboración interprofesional con el fin de ayudar al cliente, paciente, deportista o usuario.

La Junta de Gobierno del ICOFCV ha trabajado para llegar a un acuerdo con la organización y poder ofrecer un descuento a sus colegiados, así como sortear entradas gratuitas.

Esperamos que este congreso de readaptación y prevención de lesiones en la actividad física y el deporte aporte a través del conocimiento y experiencias de los ponentes un escenario adecuado para la futura colaboración entre el staff médico, los entrenadores, los preparadores y los fisioterapeutas respetando las competencias de cada profesional.

Byomedic  
SYSTEM

CATAPULT

Play Smart. Defy Limits.

OAKLEY

centrofarmaceutico

EBFA  
EVIDENCE BASED FITNESS ACADEMY  
LEADING IN RESEARCH EDUCATION

NBOSO  
BARBOUT TECHNOLOGY

EPI

espany abogados

RED PULSE

MotionMetric

Human Tecar

FEEL YOUR BEST

HYUNDAI  
Koryo Car

mDurance

NSCA SPAIN  
NATIONAL STRENGTH AND  
CONDITIONING ASSOCIATION

NSCA CEU  
APPROVED

nuubo  
WEARABLE METRIC. BETTER MOVE.

ro

RUNNER'S  
WORLD

sanro

SKECHERS  
PERFORMANCE

TECHNOGYM  
The Wellness Company™

werium  
ACTIVE SOLUTIONS

UPRISAT  
PERSONAL FITNESS

Urban  
running

SOCIFIN  
SOCIETAT CIVIL D'ESTUDIANTS I PROFESSIONALISTES DE LA FISIOTERAPIA

Dirigido a  
profesionales  
titulados y  
estudiantes

Alto  
Rendimiento,  
Salud y  
Ejercicio Físico



5º  
CONGRESO  
internacional

3ª SALUD Y EJERCICIO FISICO

### Ponentes

Presidente del Congreso  
D. Juan Ángel Mañas

Director del Congreso  
D. Fernando Gorriç

Comité Organizador  
D. Juan Albors  
D. Javier Torralba  
D. Alberto Pardo  
D. Miguel Ángel Martín  
D. Fernando Seguí  
D. Jerónimo Benavent  
D. Rafael Soler  
D<sup>a</sup> Lara López Pascual  
D<sup>a</sup> Yasmín Ezzatvar

Presidente Comité Científico  
Dr. José Casaña

Comité Científico  
Dr. Joaquín Calatayud  
Dr. Josep Benitez Martinez  
Dr. Julio Calleja  
Dr. Pedro Emilio Alcaraz  
Dr. David García López  
Dr. Juan José Amer  
Dr. Leandro Ferreira  
Dr. Fernando Martín  
Dr. Fran Vera  
Dra. Beatriz Crespo  
Dr. Lars L. Andersen  
Dra. M. Carmen Gómez

Valencia,  
25, 26  
y 27  
Enero 2013



Ricard  
Pruna

Jefe de los Servicios Médicos  
del FC Barcelona



Juanjo  
Brau

Fisioterapeuta del primer equipo del  
FC Barcelona



David  
Bishop

Institute of Sport, Exercise and Active Living (ISEAL)  
at Victoria University, overseeing world-class research  
focused on improving the sporting performance of  
individual athletes and teams.



Emily  
Splichal

Doctor of Podiatric Medicine,  
NEW YORK COLLEGE OF PODIATRIC  
MEDICINE New York, NY



Pep  
Mari

Licenciado en Psicología y  
Máster en Psicología del Deporte



José L.  
López  
Chicharro

Catedrático Fisiología del Ejercicio.  
Universidad Complutense de Madrid



Alejandro  
Lucia

Catedrático Fisiología del Ejercicio.  
Universidad Europea



Johnny  
Wilson

Jefe de los servicios médicos y  
fisioterapia del Chesterfield FC. (Reino Unido)



Miguel  
Angel  
Campos

Especialista en preparación física y  
recuperación de equipos de fútbol élite



Daniel  
Romero

(PhD, PT, BS in Sport Science). Doctor en Ciencias  
de la Actividad Física y el Deporte (Universidad de  
Zaragoza). Director del Máster Readaptación a la  
Actividad Física y la Competición Deportiva  
(EUSES, Universitat de Girona).



Mikel  
Izquierdo

Catedrático y Director del Departamento de  
Ciencias Humanas. Universidad Pública de Navarra



www.congresojam.com  
congreso@jam-sports.com

EL PROYECTO CAMINAR'T ha contado con la participación de dos colegiados del Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana, Sergio Egea y Salvador Sánchez

## Alumnos de la UJI diseñan nuevos andadores y bastones para los mayores de Almassora

Un grupo de alumnos del Grado en Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo de Producto de la Universitat Jaume I de Castelló han llevado a cabo un Proyecto de Innovación Educativa en Ciencia con los usuarios, familiares, fisioterapeutas y TASOC de la Residència Municipal i Centre de Dia Municipal de persones majors dependents d'Almassora (RiCDMpm'd'A).

EL PROYECTO CAMINAR'T (*Cooperación- Aprendizaje - Motivación Inter-generacionalidad - Novedad- Alma-reflexión vs. Relación - Tiempo...*) ha contado con la participación de dos colegiados del Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana (ICOFCV), Sergio Egea y Salvador Sánchez.

Los estudiantes diseñaron prototipos de artículos de apoyo, como andadores o bastones, que superaran las actuales características y funcionalidades de los utilizados por los usuarios de la residencia y del centro. Estos fueron trasladados a la residencia para su exposición, que fue inaugurada en pasado 7 de octubre. Al acto acudieron la reina y damas de las fiestas, la alcaldesa y autoridades de Almassora, así como el delegado provincial de Castellón del Ilustre Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana, Jesús Ramírez, y otros fisioterapeutas compañeros.

Entre los principales motivos por los que se creó este proyecto fue fomentar la relación entre jóvenes universitarios y mayores institucionalizados y demostrar cómo una persona mayor



En la imagen de arriba los alumnos durante una visita a la residencia. Foto de abajo (de izqda. a dcha.): Sergio Egea, Inés Llorens, Eugenia Gómez, Salvador Sánchez y Jesús Ramírez (delegado de Castellón del ICOFCV)

dependiente con muchas de sus facultades (cognitivas, emocionales, sociales y/o físicas) limitadas, puede resultar útil para un diseñador de pro-

ductos. De esta manera, los residentes dejan de ser usuario-receptor de ese producto para convertirse una parte importante de la creación del mismo.

Nuestro colegiado Mariano Martín Macho, supervisor de Fisioterapia de este centro, destaca que son técnicas con muy buenos resultados en la sanidad privada e interesantes para incorporar a la pública

## El Hospital de Denia introduce la fisioterapia invasiva en la Unidad del Dolor

El Hospital de Dénia acaba de introducir técnicas de fisioterapia invasiva en la Unidad del Dolor. De esta forma los pacientes se ahorran circuitos innecesarios entre los distintos servicios, se evitan consultas reverberantes, procesos intervencionistas mayores, al tiempo que se consigue reducir la demora.

La Unidad del Dolor del Hospital de Dénia trata a los pacientes con dolor crónico. Según Mariano Martín Macho, Supervisor de Fisioterapia del Hospital de Dénia "los pacientes con indicación de fisioterapia en la Unida del Dolor disponen de una nueva herramienta terapéutica que



favorece la resolución de su proceso de dolor junto con las técnicas ya empleadas por los anestesiistas. Son técnicas que se llevan realizando

algún tiempo a nivel privado con muy buenos resultados que consideramos interesantes incorporar a la sanidad pública".



**Por tu salud, ponte en buenas manos**

**Acude a un fisioterapeuta profesional y colegiado**

## El ICOFCV ofrecerá un Pack Formativo de Bienvenida para los nuevos colegiados

El Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana (ICOFCV) en breve pondrá en marcha un Pack Formativo de Bienvenida dirigido a los nuevos colegiados.

El curso englobará 4 seminarios de 15 horas cada uno, en los que se abordará técnicas actualmente demandadas como son el ejercicio terapéutico, la fisioterapia invasiva, la ecografía y razonamiento clínico.

Esta iniciativa tiene como objetivo acercar la formación clave en estas áreas a los nuevos colegiados facilitándoles el conocimiento de aspectos vitales a la hora de poder llevarlas a cabo en la práctica clínica.

José Casaña, decano del ICOFCV apunta que este tipo de acciones son fruto del compromiso que adquirió la nueva Junta de Gobierno en su programa, donde facilitar a los colegiados que acaban de finalizar sus estudios esta formación es relevante, ya que puede ayudarles en su inserción laboral. Los 4 cursos se centran en temas que requieren el



cumplimiento de unas obligaciones legales específicas que han de conocer todos los fisioterapeutas antes de aplicarlas.

Este pack tendrá un coste accesible, siendo así, sensibles a la situación de los nuevos egresados. En estos cursos se dará a conocer fundamentalmente la normativa específica de

cada técnica y herramienta complementándolo con unas nociones básicas clínicas de cómo se aplican.

Asimismo, el colegio está trabajando en el desarrollo del Plan Formativo para 2019 que incluirá cursos que aborden estos temas, pero de una manera más detallada y enfocada específicamente a la práctica clínica.

Entra en la Agenda de nuestra web colegial  
y conoce toda la oferta formativa de Fisioterapia

# FORMACIÓN

CURSOS DE ALTA CALIDAD





# Evidenciar el carácter sanitario de la Fisioterapia: primer paso hacia la lucha contra el intrusismo



Santiago Sevilla

Asesor Jurídico del ICOFCV  
Abogado, colegiado del ICAV nº 6220

El ejercicio profesional de la fisioterapia, como el de todas las profesiones sanitarias, tiene su regulación básica en la Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de ordenación de profesiones sanitarias. En esta ley se "regula las condiciones de ejercicio y los respectivos ámbitos profesionales, así como las medidas que garanticen la formación básica, práctica y clínica de los profesionales."

Quedan fuera de esta ley la pléyade de pseudoprofesionales que, apropiándose competencias de las que carecen, ejercen su actividad de manera descarada, y casi impune, atendiendo a los ciudadanos que demandan servicios profesionales sanitarios.

Por lo tanto, conocer dicha ley, y aún más, asumirla es el primer paso para la lucha contra el intrusismo. Y digo conocerla y asumirla por el propio fisioterapeuta, para que éste pueda proyectar al ciudadano con nitidez la diferencia que existe entre un profesional sanitario y un pseudoprofesional. Desde el desconocimiento de la propia naturaleza jurídica de lo que es una profesión sanitaria es difícil luchar contra el intrusismo profesional.

Existe una falta de conocimiento palpable en amplios sectores de la sociedad acerca de la figura del fisioterapeuta como un profesional sanitario, con todo lo que ello implica.

El artículo 2 de la Ley 44/2003 establece que "son profesiones sanitarias, tituladas y reguladas, aquellas cuya formación pregraduada o especializada se dirige específica y fundamentalmente a dotar a los interesados de los conocimientos, habilidades y actitudes propias de la atención de salud, y que están organizadas en colegios profesionales oficialmente reconocidos por los poderes públicos, de acuerdo con lo previsto en la normativa específicamente aplicable".

Así pues, es la profesión titulada y regulada de fisioterapia, organizada en el colegio profesional, la única que dota al fisioterapeuta de las habilidades y actitudes propias de la atención a la salud. Esto es algo que debe de

percibir de una manera clara y rotunda el ciudadano que acude y solicita los servicios de un fisioterapeuta.

Teniendo en cuenta estas premisas, la primera trinchera en la lucha contra el intrusismo no está en ejercitar acciones judiciales y/o administrativas contra los presuntos usurpadores, sino en que, desde el primer momento, el fisioterapeuta ofrezca sus servicios profesionales de una manera evidente, quedando nítido a quien recibe dichos servicios que está ante un auténtico profesional sanitario, y para lo que se debe potenciar el carácter sustancialmente sanitario de la prestación de sus servicios.

Es el propio fisioterapeuta el que debe proyectar a la sociedad la importancia del ejercicio de su profesión sanitaria para que así sea percibida por el usuario, con el fin de que éste pueda discernir sin mayores análisis qué es un servicio prestado por un profesional sanitario y qué no lo es.

En esta línea, en su actuación profesional el fisioterapeuta debe transmitir a la sociedad, de manera eficaz, que cuenta con una formación sólida, que posee unos conocimientos, habilidades y destrezas contrastados con la única finalidad de ponerlos al servicio de sus pacientes. Que se evidencien que esos conocimientos, habilidades y destrezas los ha adquirido a través de una formación titulada oficial es clave para trasladar a la sociedad la seguridad jurídica de que le atiende un auténtico profesional sanitario.

La sociedad debe confiar en los fisioterapeutas y para ello debe poder diferenciar entre los servicios profesionales que éstos prestan frente a los que ofrecen aquellos que no lo son. Esa confianza se debe ir ganando poco a poco ya que, como señala la experiencia, los ciudadanos no siempre perciben con claridad la diferencia entre el profesional sanitario y el pseudoprofesional.

Cada día es más necesario que se visualice el carácter de profesión sanitaria de la fisioterapia. El fisioterapeuta no



es un masajista venido a más, como desgraciadamente aún se le viene percibiendo, no solo por los ciudadanos sino, y lo que es más lamentable, por otros profesionales sanitarios que no reconocen la importancia de las funciones sanitarias de los fisioterapeutas.

Sin perjuicio de otras acciones, cabe señalar algunas actuaciones que se pueden llevar a cabo por los fisioterapeutas para que ese carácter sanitario y netamente diferenciador con la prestación de otros servicios pseudoprofesionales quede evidenciado:

1. Informar al paciente que la clínica en la que se le presta el servicio de fisioterapia posee el correspondiente Registro Sanitario, incluso exponerlo en lugar visible.
2. Informar que el profesional o profesionales que trabajan en la clínica están debidamente colegiados en el colegio profesional que les corresponda. Y si es posible reflejarlo en la publicidad, tarjetas de visita, facturas, etc. (Colegiado ICOFCV n° xxx).
3. Informar que todas las actuaciones sanitarias están protegidas por el seguro de responsabilidad profesional.
4. Informar que los profesionales de la clínica están debidamente inscritos en el Registro Estatal de

Profesionales Sanitarios, y en su caso en el autonómico, cuando legalmente sea exigido.

5. Que las clínicas cuando contraten a profesionales sanitarios, exijan con carácter previo la colegiación del profesional, lo que garantiza que se posee el correspondiente título así como el correspondiente seguro de responsabilidad profesional.
6. En las relaciones con otros profesionales sanitarios, hacer ver, que el fisioterapeuta es tan profesional sanitario como los demás, estando ordenados por la misma ley 44/2003 de ordenación de profesiones sanitarias. ( Artículos 6 y 7 ).
7. Que el ejercicio profesional en las organizaciones sanitarias, las relaciones interprofesionales y el trabajo en equipo entre sanitarios, así como la gestión clínica en las organizaciones sanitarias viene regulada en la propia ley 44/2003, no teniendo cabida, en el acto sanitario la intervención de profesionales no sanitarios.( Artículos 8, 9 y 10 Ley 44/2003).

En definitiva , que el fisioterapeuta valore su profesión, que la prestigie, que la haga valer frente a la sociedad y frente a otros sanitarios es el primer paso para la lucha contra el intrusismo.

Si el movimiento es salud...  
y si la fisioterapia te ayuda a moverte

# *Fisioterapia por tu salud*



*"Antes de parar,  
acude a tu fisioterapeuta"*



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL  
DE FISIOTERAPEUTES  
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Monogràfic

# Salud Fisioterapia y Running



Parlem amb



L'entrevista



Racó històric



En primera  
persona



La veu del  
pacient



Professions  
afins



Visió  
perifèrica



En investigació



L' article

# Fisioterapia

## Parlem amb... Jordi Reig



### CURRÍCULUM VITAE

- Diplomado en Fisioterapia por la Universidad de Valencia 1993-1996.
- Máster en Terapia Manual.
- Director de la Policlínica Fisioterapia fisiojreig.
- Experto en Fisioterapia deportiva y traumatólogica, en Terapia de Puntos Gatillos y punción seca, en Electrólisis Percutánea Musculoesquelética Ecoguiada, en Terapia con Neuromodulación músculo-esquelética y en ecografía músculo-esquelética.
- Colaborador de la Federación de Atletismo Etíope.
- Profesor del Máster de Fisioterapia Deportiva de la Universidad CEU Cardenal Herrera.

En este monográfico, en el “Parlem amb” hemos entrevistado a nuestro colegiado Jordi Reig, un referente de este tema no sólo por ser fisioterapeuta y contar con una gran experiencia en el tratamiento de deportistas y runners de élite y amateurs, sino también porque él mismo es triatleta. Además, se suma que es el presidente del Comité Científico de la Jornada “Running for Health” del ICOFCV. Una interesante conversación en la que no nos hemos olvidado de su gran proyecto solidario, “RunnersforEthiopia”. Sí, una vez más, nuestro protagonista une fisioterapia y correr, dos variables claves en su vida.

### En primer lugar, ¿por qué decidió estudiar Fisioterapia?

Decidí estudiar Fisioterapia por mi gran vinculación al deporte, concretamente al baloncesto. Sufrí muchas lesiones; esto motivó la inquietud y la necesidad de investigar cómo podía mejorarme a mí mismo y a la vez ayudar a los demás, adentrándome en el mundo de las lesiones deportivas.

### Es el presidente del Comité Científico de las III Jornadas de Fisioterapia del ICOFCV, “Running for Health”. ¿Cómo nace esta Jornada? ¿Por qué este tema?

Esta jornada nace debido al enorme auge que ha tenido en los últimos años el mundo del *running* y del corredor popular, creando la necesidad en los fisioterapeutas de estar bien formados y actualizados en los tratamientos y patologías que sufren los corredores. Y qué mejor lugar que Valencia, que ya tiene un gran maratón y una enorme masa social amante del *running*, y muchos fisioterapeutas que demandan este tipo de formación, ya que en las clínicas se trata diariamente a muchos corredores.

### ¿Cuál es el objetivo de estas jornadas?

El objetivo es actualizar al colectivo de fisioterapeutas españoles e internacionales en las últimas técnicas y avances del tratamiento fisioterápico y la prevención de

“ La Jornada permitirá conocer las últimas técnicas y nuevos avances tanto en la valoración como en el tratamiento de las patologías de los corredores. ”

lesiones de los corredores, que sea un marco donde se pueda englobar a todo tipo de profesionales los cuales aprendemos unos de los otros y seguimos avanzando en esta profesión tan bonita.

### ¿Qué puede aportarle a los fisioterapeutas que tratan atletas en su clínica diaria?

Les permitirá conocer las últimas técnicas y nuevos avances tanto en la valoración como en el tratamiento de las patologías de los corredores.

### La jornada cuenta con ponentes internacionales destacados en el tratamiento de las lesiones del corredor ¿Cuál es su valoración profesional del trabajo de los fisioterapeutas españoles en el contexto europeo?

Dentro del contexto de la fisioterapia internacional, la fisioterapia española está muy bien posicionada, incluso tendremos la suerte de escuchar a Marc Roig, fisioterapeuta y corredor que trata a Eliud Kipchoge, atleta que batió el record del mundo de maratón el pasado septiembre (2h.01.39). Marc vive en Kenia, trata día a día a los corredores keniatas, y estará con nosotros compartiendo sus experiencias.

La fisioterapia invasiva y la readaptación de lesiones también ha llegado a Etiopía, otro país de grandes corredores, de la mano de magníficos fisioterapeutas solidarios que van a formar a los fisioterapeutas etíopes con el proyecto *RunnersforEthiopia*. Cada vez son más los atletas del país que demandan este tipo de tratamiento, una muestra de lo avanzados que están los fisioterapeutas españoles y su divulgación a nivel internacional.



**La primera parte de la Jornada se centra en la celebración de cinco talleres con destacados profesionales. ¿Qué aportarán a los fisioterapeutas que asistan?**

El fisioterapeuta que acuda a los talleres conocerá de primera mano los recursos de los ponentes que intervendrán al día siguiente, podrán tener un contacto más directo con ellos y así enriquecerse más profundamente de sus técnicas y protocolos para poder aplicarlos en los tratamientos a sus pacientes.

**¿Qué destacaría de la Jornada en sí misma?**

Destacaría el alto nivel de los ponentes nacionales e internacionales por su gran conocimiento en el mundo de los corredores. Será una gran oportunidad para abrir la mente y para enriquecerse a nivel profesional.

**Además de fisioterapeutas, entre los ponentes hay licenciados en Educación Física y un podólogo, ¿qué interés tienen estas jornadas para los profesionales de la salud que tratan atletas?**

El fisioterapeuta no trabaja solo, la utopía es siempre trabajar dentro de un equipo multidisciplinar, donde tienen cabida el podólogo y el licenciado en Educación

“ El fisioterapeuta no trabaja solo, la utopía es siempre trabajar dentro de un equipo multidisciplinar, donde tienen cabida el podólogo y el licenciado en Educación Física. Si trabajamos hombro con hombro junto a ellos será mucho más fácil. ”

Física. Si trabajamos hombro con hombro junto a ellos será mucho más fácil mejorar a nuestros pacientes, por esto hay que intentar englobar a otras profesiones.

Un podólogo trata diariamente a muchos corredores y sus enfoques son de gran utilidad para los fisioterapeutas para realizar un trabajo analítico y global de los pacientes.

Un licenciado en Educación Física es también imprescindible dentro de un equipo multidisciplinar, ya que sin una buena condición física sería imposible desarrollarse como corredor. El trabajo de readaptación y prevención de lesiones debe ir acompañado siempre de un buen diálogo y consenso con ellos para sumar en pro del co-

redor. La falta de ese diálogo a veces es la causa de las numerosas recidivas. Además, la enseñanza de una correcta técnica de carrera es fundamental para un corredor y es la gran olvidada del corredor popular.

### **Un año más, la jornada incluye la celebración de la Cena de Gala...**

Lógicamente siempre en todas las jornadas y los cursos hay un tercer tiempo, #Fisiocañas, donde uno tiene un contacto directo con los ponentes y donde existen unas conversaciones más distendidas en las que se puede sacar gran información al tiempo que se disfruta del ocio de la noche valenciana.

### **Como fisioterapeuta y colegiado, ¿qué importancia tienen jornadas de este tipo en la formación de los profesionales?**

Desde el Colegio de Fisioterapeutas se apoya este tipo de eventos porque enriquecen la profesión, son necesarios para dar una formación de calidad a todos nuestros fisioterapeutas, ya sean de la Comunidad Valenciana o del resto de España. En nuestra tierra hay grandes profesionales y siempre estamos abiertos a seguir formándonos y a compartir conocimientos.

### **Desde un punto de vista más social, cabe destacar el gran incremento de esta práctica deportiva del running, especialmente en una comunidad como la nuestra. ¿Cree que este es un campo de actuación en crecimiento para los fisioterapeutas?**

Totalmente, está en continuo crecimiento y cada vez hay más gente que se decanta por el *running* como deporte, por la facilidad que tiene para realizarse en cualquier lugar y hora. Prueba de ello también es el crecimiento de la participación en la Maratón de Valencia. En esta Comunidad hay un gran número de fisioterapeutas que ejerce vinculado a estos corredores y clubs deportivos realizando trabajos de prevención y tratamiento a este colectivo de deportistas.



“ En la Comunidad Valenciana hay un gran número de fisioterapeutas que ejerce vinculado a estos corredores y clubs deportivos realizando trabajos de prevención y tratamiento a este colectivo. ”

### **Usted es fisioterapeuta y triatleta, así que está en los dos lados ¿Por su experiencia personal y profesional, cuáles son las principales lesiones de un corredor?**

Lógicamente las que afectan al miembro inferior primordialmente, los problemas musculares y tendinosos son los más comunes, para mí por mayor número de visitas serían las sobrecargas musculares las que ocuparían el primer escalafón, a partir de ahí vendrían la falta de activación muscular y los problemas tendinosos concretamente las Tendinosis. Últimamente empezamos a ver un aumento de la patología articular por el exceso de kilómetros en corredores populares sin tener una correcta condición física; el impacto excesivo sin protección hace estragos en las articulaciones.



“

La mejor manera de ayudar al corredor es, como yo le llamo, con el #Chapaypintura, prevenir mejor que curar, haciendo un buen trabajo de prevención y activación de la musculatura, actuando con las diferentes técnicas y recursos... particularmente soy un enamorado de la masoterapia.

”

### ¿Cómo ayuda la fisioterapia al corredor?

La mejor manera de ayudar al corredor es, como yo le llamo, con el #Chapaypintura, prevenir mejor que curar, haciendo un buen trabajo de prevención y activación de la musculatura, actuando con las diferentes técnicas y recursos en los que el fisioterapeuta se ha formado. Particularmente soy un enamorado de la masoterapia, la incluyo en todo tratamiento preventivo y recuperador, pienso que es una técnica que nunca hay que perder y que el corredor agradece mucho.

Lógicamente el fisioterapeuta ayuda una vez instaurada la lesión aplicando los protocolos pertinentes para recuperar al corredor de una manera correcta y evitando las recaídas.

### ¿Qué papel juega el fisioterapeuta en el equipo deportivo?

Dentro de los clubes deportivos cada vez son más los convenios con diferentes clínicas privadas para tratar a sus corredores, teniendo estas un importante nicho de mercado. El trabajo se basa principalmente en el tratamiento y prevención de las lesiones, y al tener un contacto directo con los corredores, entrenadores y preparadores físicos todo se facilita más.

La entrada de la Ecografía en las clínicas de Fisioterapia ha dado un giro muy radical en los tratamientos pues pueden ser más precisos.

### Desde su perspectiva profesional, ¿cuáles cree que son las técnicas fisioterápicas o las metodologías que mejor resultado tienen para tratar este tipo de pacientes?

La inclusión y los últimos avances en la fisioterapia invasiva han dado un cambio muy radical en los tratamientos en los últimos años, los que empezamos allá por el año 1999 con la punción seca hemos visto su evolución y el comienzo de otras técnicas como la electrolisis y la neuromodulación. Estas técnicas, unidas a la ecografía, hacen que se recuperen más fácilmente, de una manera más precisa y correcta, las lesiones. Todas estas técnicas tienen que ir acompañadas de un ejercicio activo, y digo ejercicio activo en todas sus versiones y diferentes metodologías; para mí esta es la combinación ideal para recuperar a un deportista-corredor.

### ¿Qué recomendación daría a los corredores para evitar y prevenir las lesiones durante la práctica deportiva?

Una de las causas principales en el corredor popular, que no en el profesional, es el trabajo de la técnica de carrera diariamente; si la trabajaran un poco más se evitarían muchas lesiones. Por ejemplo, al igual que para jugar al tenis necesitamos un entrenador que nos enseñe la técnica con el manejo de la raqueta, en el *running* también



El enorme auge que ha tenido en los últimos años el mundo del "running" y del corredor popular, ha creado la necesidad en los fisioterapeutas de estar bien formados y actualizados con las diferentes técnicas.



es fundamental y necesario aprender el gesto de correr. Es vital hacerle entender esto al corredor popular.

La mejor inversión en la prevención de lesiones es el trabajo diario en técnica de carrera.

### Como profesional ha tratado a numerosos deportistas de élite. Además de la necesidad de celeridad en la recuperación que se da en los profesionales, ¿existe alguna otra diferencia frente al tratamiento a un deportista amateur?

Yo no hago distinción en los tratamientos entre un deportista de élite y un amateur, la única gran diferencia es que este último no dispone del mismo tiempo para tratarse y realizar todo correctamente, pero hoy en día ambos pueden recibir el mismo tratamiento.

### De todos los deportistas a los que ha tratado, destaque uno cuyo caso sea especialmente significativo...

Son muchos, pero quizá destacaría el caso del ciclista Rubén Plaza, que sufrió una fractura múltiple de tobillo. Su vida deportiva peligraba y gracias a su predisposición y al trabajo diario durante meses, conseguimos que volviera a subirse a la bicicleta y ganar una etapa del



Tour de Francia y de la Vuelta a España; fue muy emotivo. También el caso del piloto de motociclismo Héctor Barberá. Tenía una fractura de clavícula y 17 días después de la operación conseguimos que volviera a correr en Moto GP en Malasia.

En el caso del deportista profesional, destacaría el poder ayudarle en su recuperación por ser su medio de vida, pero en el caso de un amateur ayudarle a conseguir sus ilusiones y sus retos personales, esto es altamente satisfactorio.

“RunnersforEthiopia” es un proyecto muy ilusionante en el que han colaborado ya más de 200 personas en los 5 años que tiene de vida; somos una gran familia, el proyecto es de todos y lo más importante es que continúa creciendo.

”

**Es también el organizador del proyecto solidario "Runners for Ethiopia", que surgió a raíz de un viaje que hizo con Jesús Calleja para un programa de televisión. ¿Qué has aprendido en estos años de los corredores etíopes?**

El proyecto *Runners for Ethiopia* nació como bien dices de la experiencia con Jesús Calleja al que acompañé a correr una Maratón en Etiopía. Allí nos dimos cuenta de las deficiencias en cuanto a formación y material de los fisioterapeutas etíopes. Desde entonces, cada año un gran número de fisioterapeutas españoles viajamos para formarlos de una manera altruista. Con nosotros, también viajan corredores populares. Todos transportamos material de fisioterapia para los fisioterapeutas etíopes y a los jóvenes atletas sin recursos les llevamos material deportivo, principalmente zapatillas y ropa técnica.

A cambio los mismos deportistas etíopes nos enseñan su estilo de vida, qué tenemos que hacer para correr como ellos, los ejercicios de técnica de carrera que realizan, su forma de entrenar,... Además, los que quieren correr un 10k, un 22k o un Maratón, el mismo que corrí con Jesús. Es un proyecto muy ilusionante en el que han colaborado ya más de 200 personas en los 5 años que tiene de vida; somos una gran familia, el proyecto es de todos y lo más importante es que continúa creciendo. Ahora tenemos el apoyo de diferentes marcas comerciales y Colegios Profesionales de Fisioterapia. Aprovecho para recordar que la mejor manera de colaborar es viniendo y participando así podemos transportar más material.

**El ICOFCV colabora con este proyecto, ¿cómo valora esa colaboración?**

El ICOFCV colabora activamente con el proyecto con una partida económica y gracias a esta colaboración se puede llevar material de fisioterapia a los fisioterapeutas que no tienen recursos, es muy positiva, aprovecho estas líneas para dar las gracias al ICOFCV y al resto de Colegios de Fisioterapia españoles, casas comerciales y particulares que hacen donaciones. Desde aquí hacer un llamamiento a todos los fisioterapeutas que tengan



“ Desde aquí hacer un llamamiento a todos los fisioterapeutas que tengan aparatos y material de segunda mano o que no utilicen para que nos lo hagan llegar y lo transportemos a Etiopía para un buen uso. ”

aparatos de electroterapia, camillas plegables y material de fisioterapia de segunda mano o que no utilicen para que nos lo hagan llegar y lo transportemos a Etiopía para un buen uso. Pueden ver toda la información del proyecto en [www.runnersforethiopia.com](http://www.runnersforethiopia.com).

**Para finalizar, si quiere hacer algún agradecimiento...**

En primer lugar agradecer al ex decano Josep Benítez y a la actual Junta de Gobierno por confiar en mí como presidente de Comité Científico y agradecer al ICOFCV por hacer posible estas jornadas con una temática que tanto me apasiona.

Entrevista a

# Ángel Basas

## Coordinador de Fisioterapia de la RFEA



Ángel Basas tratando a Chema Martínez, con quién trabajó durante 16 años ininterrumpidos, desde su inicio hasta su final como gran atleta de élite. Campeón de Europa de 10.000 metros

Primero él fue atleta internacional y ahora es el responsable del cuidado y prevención de lesiones de otros atletas. Este fisioterapeuta ahora es el coordinador de Fisioterapia de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) y es el primer fisioterapeuta miembro de la Comisión Médica del Comité Olímpico Español (COE). Por sus manos han pasado casi todos los atletas de élite españoles y también ha tratado a estrellas internacionales como el gran Kenenisa Bekele, Mike Powell (recordman mundial de salto de longitud) o el triplista subcampeón Olímpico Marian Oprea. Por ello, Ángel Basas no podía faltar en este especial de Fisioterapia y "Running".



Basas disfrutando en la grada viendo a Carolina Marín cuando ganó el Oro en Río 2016

### ¿Cómo y por qué estudió Fisioterapia?

Por mi vinculación con el deporte. Como deportista sufrí la consecuencia de las lesiones y la falta de profesionales cualificados para ayudarnos. Tenía muy claro que quería dirigir mi carrera profesional hacia esta vía.

### ¿Por qué siendo fisioterapeuta se doctoró en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte?

Por el mismo motivo que la respuesta anterior, aunque mi objetivo nunca fue culminar con el doctorado. En principio cursé un Máster de Investigación en Ciencias del Deporte para explorar la faceta investigadora de la que carecía y esto me llevó, por estímulo del director del máster, hacia el doctorado. Sin duda alguna, me hizo optimizar los recursos para aunar fisioterapia y deporte a nivel más científico.

### ¿Qué piensa de las ambiciones de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYDE) en el tratamiento de patologías ajenas al deporte?

Estamos ante un conflicto de competencias que habría que delimitar bien. Desde luego como usted formula la pregunta, no considero que las CAFYDE tengan competencia como "tratamiento", pero sí tienen mucho que aportar en cuanto a la mejora en la calidad de vida merced a las consecuencias de algunas patologías relacionadas o no con el deporte. Por ejemplo en el caso del cáncer o cardiopatías, es necesario aunar esfuerzos y marcar protocolos en colaboración.

Debemos trabajar en equipo por el bien del paciente y por el enriquecimiento de las dos ramas profesionales.

### ¿Cómo propondría usted ese trabajo en equipo? ¿Cómo se podrían aunar esfuerzos para marcar protocolos de colaboración?

La respuesta no es fácil. Mire, en un gran equipo de fútbol, el año que más lesiones hubo fue el año que más manos diferentes estuvieron alrededor del deportista. Esto ocurrió porque no había una figura que delimitara y marcara volumen total de trabajo y todos querían hacer su trabajo con lo que saturaron la musculatura. Primero se debe formar un equipo multidisciplinar pero con las manos justas en el trato diario: médico, fisioterapeuta y preparador físico (CAFYDE) en vínculo directo con el entrenador. Sólo hay una forma de aunar esfuerzos, que los tres profesionales tengan un ego controlado y sean conscientes de que los otros profesionales tienen tam-



Tratando a Lidia Valentín en los JJOO de Río 2016

“ Como deportista sufrí la consecuencia de las lesiones y la falta de profesionales cualificados para ayudarnos. Tenía muy claro que quería dirigir mi carrera profesional hacia esta vía.

”

bién una buena formación y pueden ayudarle. El protagonista es el deportista y no nosotros.

### Fue atleta internacional y cinco veces campeón de triple salto en España y ahora es el responsable de la prevención de lesiones y recuperación de atletas, ¿Cómo se vive el deporte y la Fisioterapia desde el otro lado?

En mi caso particular, con más responsabilidad que desde mi faceta como atleta, en la que disfruté de unos años asumiendo una vinculación más de ocio que profesional. Desde mi faceta como responsable de un departamento tan importante como la Fisioterapia, un problema mal resuelto implicaría a terceras personas, por lo que debemos estar siempre alerta. Para ello es imprescindible formar un buen equipo que funcione como un reloj suizo. El estrés precompetitivo es totalmente diferente desde este lado de la barrera, pero siempre está ahí y es necesario, si lo sabes controlar, para seguir progresando.

## ¿Cuáles son las funciones fundamentales del fisioterapeuta en el deporte?

El mayor reto que tenemos es la prevención de lesiones en un mundo en el que se lleva al límite a las estructuras musculares. En Fórmula 1, cambian el amortiguador, aquí tenemos que repararlo, por lo tanto, si no se rompiera, sería lo mejor. Lamentablemente, a veces, cuando consigues llegar a un buen equilibrio entre el rendimiento y la lesión, se interpreta que el deportista puede forzar más y... cuando se juega con llegar al límite, la ausencia de lesión es una utopía. Al mismo tiempo, es lo apasionante de la profesión, buscar soluciones a retos complicados.

El segundo reto, también interesantísimo, es ayudar en la recuperación tras entrenamientos intensos y competiciones. Una ciencia en constante progresión, apasionante.

El tercer reto, cuando llegamos a ello y fracasamos en los dos anteriores, es la recuperación de la lesión sin caer en el error de recuperarla rápidamente. Nuestro objetivo es una óptima recuperación y a veces eso va reñido con la rapidez. La cocina a fuego lento es mucho mas densa y sabrosa.

### En su caso en concreto, ¿cuál es su rol dentro del equipo deportivo?

Pues mi papel es coordinar todo con el equipo de trabajo para que el deportista tenga lo necesario para cumplir con los tres retos anteriores. Somos 6 fisioterapeutas y cada uno tenemos bajo nuestra responsabilidad a un número de deportistas. Todos debemos coordinar con el equipo médico y con el entrenador las vías de trabajo para favorecer la progresión del atleta.

### ¿Qué papel tienen el fisioterapeuta y el licenciado en Ciencias Físicas y del Deporte (CAFYDE) en el tratamiento las lesiones del corredor?

En el caso concreto del atletismo y la gimnasia, los dos deportes en los que tengo responsabilidad actual, el papel del CAFYDE lo asume el entrenador como experto en preparación física.

Desde luego, el fisioterapeuta será el encargado de llevar la lesión a su recuperación funcional y poner al deportista en disposición de comenzar los entrenamientos con garantías. Este es el momento en el que si el deportista dispone de especialistas en CAFYDE, tome las riendas hasta conseguir la funcionalidad específica de la especialidad deportiva en colaboración con el entrenador.



Con el equipo de boxeo en Río 2016

En los deportes que no disponen de esta figura, es un trabajo perfectamente coordinado entre el entrenador y el fisioterapeuta y dependiendo de la formación de ambos se llega a un punto más o menos cercano a la especialidad deportiva.

### Actualmente es coordinador del servicio de Fisioterapia en la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) y de la Real Federación Española de GimnasiaRFE. ¿Cuándo y cómo llegó a ella?

Ya cuando era atleta me pasaba las horas libres en las concentraciones con el equipo nacional en la sala de fisioterapia, incluso antes de comenzar mi carrera de fisioterapia. Me gustaba ver cómo manejaban las diferentes y complicadas situaciones.

Luego, en 1991 realicé la preparación de mis exámenes finales de carrera en la Residencia para deportistas Blume de Madrid -por lo tanto a la RFEA- con el objetivo de poder empaparme aún más de la sala de fisioterapia como alumno voluntario para, con los conocimientos adquiridos, volverme a Salamanca y empezar mi andadura profesional. Sin embargo, me quedé y en 1995 me nombraron responsable del departamento.

En la RFEA Gimnasia llevo unos 6 años asesorando en las post-cirugías y desde hace 6 meses como responsable del departamento de Fisioterapia pero con una vinculación de asesoramiento para montar un buen equipo y diseñar protocolos de actuación.

Con nostalgia, pero sin arrepentimiento, nunca volví a Salamanca como fisioterapeuta, sí como hijo y hermano. Mi padre estaba gestando una clínica familiar que goza de prestigio internacional en el mundo de la podología, con un apartado para mí. Esa parcela se quedó vacante.

### ¿Quién integra el equipo de Fisioterapia de la RFEA?

Seis fisioterapeutas, todos reclutados del mundo del deporte: Miquel Angel Cos, coordinador del Centro Alto Rendimiento (CAR) de Barcelona; Alejandro Galán y José Antonio Bodoque, piedras angulares aquí en Madrid, y otros dos fisioterapeutas en proceso de cambio por la jubilación de mi gran compañero Manuel Rafael, ¡cuánto lo echo de menos!, una institución en el deporte y la fisioterapia hoy sustituido por Fermín Bañuelos y Olatz Eguiguren. Aparte, contamos con unos 20 fisioterapeutas colaboradores por toda la geografía nacional que se encargan de acudir a los entrenamientos nacionales e internacionales.

### ¿Qué responsabilidad tiene el fisioterapeuta en la RFEA? ¿Hasta dónde llegan los campos de actuación de cada uno de los integrantes del equipo?

Muy sencillo, yo coordino a la vez que trabajo como uno más con los atletas.

Como comenté antes, cada fisioterapeuta tiene bajo su responsabilidad a unos cuantos atletas. Tiene libertad absoluta, dentro de la filosofía del departamento y respeto al resto de profesionales, para diseñar los programas preventivos en colaboración con el entrenador. Llega hasta donde le reclame el entrenador. Hay quienes nos piden que completemos la readaptación hasta el terreno de entrenamiento y que no les entreguemos al atleta hasta que esté entrenando al 100% y quienes nos ofrecen su colaboración desde la fase inicial de readaptación. Todos los fisioterapeutas con los que contamos están cualificados para diseñar estas fases hasta donde nos soliciten.

### La fisioterapia aplicada al mundo del atletismo, ¿tiene alguna peculiaridad?

Sí, sin duda alguna, como en cualquier deporte individual, pero aún con más exigencia. En los deportes en los que se miden tus capacidades con un cronómetro o una cinta métrica, dependes de ti al 100%. En un deporte de equipo, te puedes "esconder" más o menos y jugar al 70% e, incluso, marcar un gol; en atletismo al 75% no puedes aspirar a nada. Esto es determinante para organizar la etapa de readaptación dependiendo de la exigencia posterior. Es mucho más complicado en deportes individuales, pero a la vez más creativo y enriquecedor.

“**Aconsejo que el "runner" corra para disfrutar y que visite a un fisioterapeuta de manera regular para que le ayude a tener todo en orden.**”



En los JJOO de Londres 2012 recuperando a Igo Bychkov con el gran Usain al fondo

### ¿Cómo trabaja con los atletas?

Pues con mucha presión, reitero, sus exigencias son del 100% de sus capacidades, pero a la vez esto hace que se involucren también al 100%. No hay nada peor que trabajar con un deportista "vago" y por lo general los atletas son muy profesionales en este aspecto. Su recuperación y resultados dependen tanto de la destreza del equipo médico como de la dedicación del deportista, debemos hilar muy fino para motivarle y sacar el máximo rendimiento a todo el proceso con la gran ayuda del entrenador.

### ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes en el mundo del "running"?

Tres principalmente: tendinopatía aquilea, fascitis plantar y rodilla del corredor o síndrome de la cintilla iliotal. Todas ellas, en general, por sobreuso y acumulación de kilómetros sin estar adaptados para ello.



JJOO Atenas 2004. Vendando a Manolo Martínez en Olimpia. Fue medalla de Bronce

**Es muy común para la sociedad ligar fisioterapia a masaje, más en el mundo deportivo. ¿Qué evidencia encuentra en el uso de la masoterapia para el tratamiento de las lesiones deportivas del corredor?**

Evidencia es  $2 + 2 = 4$ . Debemos buscar la evidencia pero no limitarnos sólo a la ciencia para evolucionar. El masaje sin duda alguna es una aportación importantísima y valiosísima. Mas allá del beneficio para el atleta (en duda científica) y de las diferentes apreciaciones siempre subjetivas, es una herramienta que considero imprescindible por la información que nos da sobre el estado del deportista. Es obligatorio en nuestra batería de prevención para conocer cómo evoluciona el tono muscular.

**Ha llegado usted muy alto en el Comité Olímpico Español -es el primer fisioterapeuta que es miembro de la Comisión Médica del mismo-. ¿Cree que la responsabilidad del diagnóstico y tratamiento de las lesiones del atleta debe basarse en un trabajo de equipo en el que se incluye el fisioterapeuta?**

No lo creo, es así. En el deporte en general tenemos la gran suerte de contar con médicos que conocen perfectamente nuestra capacidad diagnóstica y resolutive. No exagero si afirmo que en un intercambio recíproco, nos solicitamos ayuda mutua en todas las fases de la lesión. Aún así, te puedes encontrar con el típico médico que para no mostrar sus debilidades no da opción a la colaboración y, por nuestra parte, también podemos topar con el típico fisioterapeuta prepotente que lo sabe todo. Ninguna profesión se libra de personajes especiales.

**Ha dicho que los fisioterapeutas son el colectivo más representado en los JJOO, detrás de los entrenadores, y que es sólo por la demanda de los propios deportistas. ¿Qué papel juegan los entrenadores en la práctica del "running" profesional?**

Un papel fundamental. Si un *runner* quiere progresar, debe ponerse en manos de un entrenador, es la figura profesional para hacerle mejorar. Ahora bien, deben llegar a un pacto del nivel al que se quiere llegar, deporte de salud o competitivo. Eso marcará el riesgo a asumir con respecto a las lesiones.

**También ha comentado que para que mejore la atención fisioterápica en la sanidad pública los pacientes deberían demandarlo seriamente en lugar de conformarse y aguantar la lista de espera. Explíquenos por favor su idea. ¿Sugiere que los pacientes acudan a la dirección de los centros a solicitarlo? ¿Al organismo autonómico?**

No tengo la formación gestora suficiente en la Administración para marcar estas líneas, pero pienso que el error puede venir por el desconocimiento del paciente de lo que el fisioterapeuta le puede aportar y cuándo. Es una falta de respeto y una grave falta de los profesionales que gestionan la salud, citar a un paciente a fisioterapia a las 4 semanas de una cirugía, cuando está demostrado que cuanto antes intervengamos mejor y menos costosa será la recuperación. Los pacientes deben conocer esto y deberían exigir que se gestione su cita en fisioterapia antes de la cirugía para coordinar ambas actuaciones. También es responsabilidad de los colegios de fisioterapeutas exigir esto a las autoridades competentes y mostrar a la población las pautas a seguir y exigir dependiendo de la patología.

**De los 7 Juegos Olímpicos que ha vivido, ¿cuál es el mejor momento que recuerda?**

Muchos, tantos que me cuesta encontrar uno. Volviendo a mi responsabilidad, ver culminado en los JJOO de Río 2016 el trabajo de 4 años para conseguir una representación de la fisioterapia nunca vista antes en unos juegos olímpicos y gestionar una clínica en la Villa Olímpica con los últimos avances tecnológicos gracias a la colaboración de DJO Global que desplazó a Brasil una clínica completa.

En cuanto al deporte en particular, en cada Juego tengo mi minuto de oro, pero sería muy extenso para esta

entrevista....son muchos los buenos recuerdos como el gran minuto de oro de Cattie Freeman ganando el Oro en los JJOO de Sydney 2000. Creo que pocos minutos en la historia del deporte mundial fueron más intensos que ese. Invito a todo el mundo que lo busque en internet. Fue un privilegiado estar ese día dentro del estadio intuyendo lo que iba a pasar. 16 años después pude estar con Cattie Freeman y mostrarle mi admiración por aquella gesta, se emocionó. Se podría dirigir una película con el año previo y los posteriores a aquel momento.

### ¿Y el peor momento?

Puedo destacar dos. Uno, mi defensa ante el COE de la fisioterapia contra pseudoprofesionales que acudían como fisioterapeutas encubiertos en algunos deportes. En mis primeros JJOO el ratio era favorable a los pseudoprofesionales. En los últimos JJOO, puedo afirmar con orgullo, que salvo algún encubierto como excepción, todos los deportes estuvieron acompañados por fisioterapeutas. Dos, lamentablemente tener que gestionar una situación muy desagradable por comentarios inapropiados precisamente de un fisioterapeuta que demostró no estar capacitado para ir a unos JJOO. No puedes decirle a una deportista que compite mañana y que se está pesando en la báscula, que si se ha pasado con las magdalenas o poner en duda por falta de evidencia el tratamiento de un compañero ante el deportista. Fue muy desagradable tener que capear esa situación. Todo se magnifica en el evento deportivo más importante del mundo y debemos cuidar mucho cada uno de nuestros movimientos.

### ¿Qué consejos básicos le daría a una persona que es "runner"?

Que corra para disfrutar y si quiere superarse, que se marque objetivos coherentes. Qué mas da correr un 10k en 45 minutos que en 40. Correrlo en 45 puede ser divertido y en 40 un sufrimiento. En ningún caso van a ir a los JJOO, pues que sufran un poquito, lo justo para liberar endorfinas, pero no un sufrimiento agónico.

Primero que se haga un buen chequeo médico. Que no sobrepase los 60 km a la semana y que vaya a ritmos cómodos que le permitan disfrutar sin llegar a la extenuación. Ya sé que el obsesivo estará pensando que 60 km es muy poco, bueno pues allá él, a lesionarse.

Que dedique los primeros 5 minutos a calentar sus tendones de Aquiles y movilizar sus caderas. Que estire unos 5 relajantes minutitos tras la carrera para volver a la normalidad y que visite a un fisioterapeuta de manera regular para que le ayude a tener todo en orden.



Ángel Basas en los JJOO de Londres 2012 con el gran Usain

### Ahora que ha citado lo de estirar. Precisamente una de las disyuntivas más comunes entre los no profesionales es la conveniencia o no de estirar. ¿Cuál es su opinión al respecto? ¿Podríamos darnos algunas pautas de cuándo se debe hacer estiramientos y cuándo no?

Mire, en un estudio que hicimos con 500 corredores de maratón popular se mostró que los que más se lesionaban eran los que más estiraban, esto no quiere decir que no haya que estirar, pues los que menos incidencia lesional tenían eran los que estiraban 5 minutos tras el entrenamiento. El *runner* va acortando su sistema miofascial para ahorrar energía y ser más eficiente, por lo tanto no es bueno acortarlo en la carrera y luego elongarlo en exceso. La virtud está en el equilibrio. Estiremos de forma activa, mediante ejercicios de movilidad antes de la carrera y de forma estática suave y no más de 20 segundos cada grupo muscular tras la misma.

No estirar nunca en exceso llegando a la molestia, siempre moverse en rangos de tensión cómoda.

### ¿Qué proyectos tiene de cara al futuro?

Con respecto al COE, empezaremos ya a ir organizando los JJOO de Tokio 2010, con respecto a la RFEA tenemos un importante reto preparando el Campeonato del Mundo del próximo año y con la RFEGimnasia nuestro principal proyecto es diseñarles un buen plan preventivo de cara a Tokio 2020. Y casualmente, hoy he mantenido una reunión para comenzar un precioso estudio sobre incontinencia urinaria y deporte de alto nivel; un problema más común de lo que pensamos, aún tabú para mucha gente, pero que tiene una efectiva intervención por parte de los fisioterapeutas.



Australopithecus Afarensis "Lucy"

## Una historia del 'running' y la fisioterapia



José Ángel González

Colegiado 2381

Director de *Fisioteràpia al Dia*

Todo comenzó hace cientos de miles de años (la Ciencia calcula unos 3 millones de años) en el cratón africano, cuando una homínida a quien los antropólogos contemporáneos rebautizaron como "**Lucy**" (¡a saber si tenía nombre!) descubrió que podía correr...<sup>1</sup>

¿Qué cómo corría "Lucy"? Pues seguramente un tanto "patizamba", dado que la menor longitud de sus extremidades inferiores, en comparación con las nuestras, le impedía andar o correr con soltura. Más bien era experta en trepar por las ramas de los árboles, gracias a las falanges curvada de los dedos de sus pies.

Pero lo más importante de este relato introductorio es la motivación de "Lucy". Nuestra "primera mujer" corría y trepaba a los árboles por una causa esencial: su supervivencia. ¿Acaso no correrían ustedes, delante o detrás de un felino o una gacela, según les invadiese el miedo o el hambre respectivamente...?

Miles de años después, pero aún en los márgenes de la Prehistoria, los Homo Sapiens descendientes de "Lucy" corrían resueltos en sus prácticas bélicas, cinegéticas y, ¿por qué no pensarlo?, lúdicas y deportivas; pero sin duda descalzos, de ahí que proliferasen diversas lesiones en sus rudimentarias piernas, lo que conllevó a "los primeros tratamientos fisioterapéuticos": el empleo instintivo del calor, el agua y el masaje por parte de nuestros más directos antepasados.

(1) El nombre de Lucy es culpa nada menos que de los Beatles, ya que durante su descubrimiento en 1974 los antropólogos escuchaban a los míticos músicos de Liverpool.

Con el albor de las primeras civilizaciones el ser humano se dotó de calzado, lo que facilitó la práctica del **running** en sus diversas modalidades. Porque, llegados a este punto, debemos dejar claro el término: la palabra *running* es una voz inglesa que denota correr o carrera a pie, que cuenta en la actualidad con unas inequívocas connotaciones lúdicas y atléticas. No obstante, para este breve ensayo histórico permítanme los lectores la licencia como autor de otorgar a sus orígenes unos usos más trascendentales...

Los ejércitos sumerios, asirios, hititas, egipcios... del **Fértil Creciente**<sup>2</sup> disponían de incipientes sandalias o botas (según la climatología) para sus rápidos desplazamientos tácticos. ¡Vamos, que corrían bien calzados para invadir/defenderse al/del vecino de turno!

Esa práctica, más o menos forzosa, de la carrera deportiva (si aceptamos históricamente que el entrenamiento militar se puede así considerar) no estuvo exenta de las consabidas lesiones: esguinces, luxaciones ... incluso amputaciones. Y hete aquí que los historiadores de la Medicina y la Fisioterapia, cuando no los arqueólogos, nos documentan los primeros ejemplos de técnicas ortopédicas y fisioterápicas de tratamiento de estas, en ocasiones, sufridas lesiones: algunas momias milenarias del **Antiguo Egipto** aparecieron con sandalia y prótesis de dedo del pie, fruto de un tratamiento rehabilitador en vida del difunto "corredor".<sup>3</sup>

Mejor suerte corrieron (nunca más apropiado el término) los atletas griegos de la antigüedad clásica, ya que ese periodo de la Historia supuso el inicio "oficial" del culto al deporte y el atletismo, no solo por la aparición de los **Juegos Olímpicos**, sino también por la praxis médico-física en los gimnasios de la época, conocidos como *palestras*, que en el fondo no dejaban de ser escuelas bélicas. Esta actividad atlética contaba con sus propios terapeutas del ejercicio físico, que recibían el nombre de *gymnástai* y aplicaban básicamente masoterapia, por lo que estaríamos ante unos claros precursores de la fisioterapia hace varios milenios.

Los lectores más románticos preferirán atribuir el inicio de la práctica del *running* al relato del insigne historiador Herodoto, quien narró la mítica hazaña del corredor **Filípides** durante la batalla de **Maratón** en el 490 antes de Cristo: recorrer en 2 días los 246 km que separaban a Atenas de Esparta para pedir ayuda frente al ejército persa. ¡Menuda hazaña de ser cierta!<sup>4</sup>



Estatua de Filípides

La civilización romana contó, entre sus insignes médicos, con el mismísimo **Galeno**, que daría nombre genérico a los facultativos de los tiempos presentes: "acabo de visitar a mi galeno de turno...". El lector poco ducho en la historia de la medicina desconocerá (hasta leer estas páginas) que este gran médico de la antigüedad grecorromana, nacido en Pérgamo en el siglo II, llegó a ser el sanador oficial de los emperadores Marco Aurelio, Cómodo y Septimio Severo, debido a la fama que se fue labrando como "médico deportivo" de muchos gladiadores. En este sentido, Galeno fue un pionero de la masoterapia aplicada en atletas y, lógicamente, corredores. Como magníficos corredores fueron también, bien voluntarios bien a la fuerza, los millares de legionarios que conquistaron todo el contorno del *Mare Nostrum* (el Mediterráneo).

Sin duda alguna, las **termas romanas** fueron el centro de referencia para reponer las cansadas piernas de estos esforzados deportistas militares. En las termas los **tractatores** les realizaban los masajes terapéuticos y deportivos con ungüentos elaborados con aceites vegetales, sobre todo de oliva.

Siguiendo la línea cronológica nos encontraríamos ya en la Edad Media, un periodo milenario de dudosa fama en muchos aspectos de las ciencias médicas, pero que al menos nos ha dejado figuras tan reputadas como la del médico y filósofo persa **Avicena**, quien en torno al año 1000 describía en su enciclopédico Canon de Medicina la relevancia del ejercicio físico (que incluiría el "running" de aquellos tiempos) como elemento fundamental para conservar la salud.

2 Llamamos así en Geografía e Historia a la histórica región del Próximo Oriente, en forma de media luna, donde surgieron las primeras civilizaciones como las aludidas en el texto.

3 El profesor José Francisco Meliá da buena cuenta de ello en la segunda edición de su imprescindible manual: Meliá Oliva JF. Historia de la Fisioterapia. Valencia: ICOFCV, 2012 (2ª edición)

4 El historiador helénico, coetáneo de los hechos pues vivió en el siglo V a.C., así lo narra en su obra: Herodoto, Historia VI, 105.

Además, los médicos musulmanes del Medievo destacaron en la utilización de la masoterapia para combatir las patologías tanto musculares como vasculares, muy abundantes en los traumatismos ocasionados por la práctica de la carrera, independientemente de su finalidad (que, insisto a los lectores, seguía siendo con bastante certeza de índole bélica, dados esos tiempos tan convulsos).

De la Edad Media en Europa debemos destacar con creces a nuestro ilustre valenciano **Arnau de Vilanova**, que unos tres siglos después que Avicena continuaba su legado resaltando el valor del ejercicio deportivo (tal como actualmente lo entendemos) en su obra maestra titulada "Régimen de la salud para el Reino de Aragón".

En la Edad Moderna comienza a especializarse el cuidado de los sufridos pies, por lo general a manos de los entonces barberos, una figura que se remonta a la etapa anterior, el ya citado Medievo.<sup>5</sup> En España se reguló en los albores de esa etapa moderna, concluyendo el siglo XV, a través de la institución denominada el **Protobarberato**. Aquellos barberos cuidaban principalmente de los callos de los corredores, con gran profusión del uso de los vendajes (no sabemos hasta qué punto de funcionales...).



En la América precolombina debemos destacar la figura de los corredores incas, conocidos con el término **chasqui**. Los chasquis eran los mensajeros del emperador inca, pero con el tiempo se institucionalizó en dicho imperio un verdadero sistema de correos formado por estos intrépidos corredores, entrenados desde la infancia. Tal fue su fama y eficacia que el sistema se conservó durante el Virreinato español del

Perú, hasta el punto de que un cronista de la época les otorgaba a los chasquis mayor velocidad en su terreno que los más rápidos caballos.<sup>6</sup>

Pero la Historia Moderna será también testigo del desarrollo del ejercicio y la educación física, aplicado en lesiones del tren inferior, a través de los médicos renacentistas de la talla del francés **Symphorien Champier**, y los italianos **Antonio de Padua** y **Mercuriale de Farli**.

Un papel similar podemos atribuir, ya durante el periodo ilustrado, a los referentes que instauraron la gimnasia pedagógica, ayudando así a difundir las prácticas atléticas entre los jóvenes del siglo XVIII: el suizo **Pestalozzi** y el alemán **Gutsmuths**.

Llegados a los tiempos contemporáneos, el siglo XIX presencia la popularización de la gimnasia y el atletismo (entendido de manera pedagógica y terapéutica) a través de figuras referentes como el militar valenciano **Francisco Amorós**, todo un impulsor de la gimnasia pedagógica en España y en Francia; y el sueco **Pehr Henrik Ling**, que por cierto era maestro de esgrima. En cierto sentido podemos considerar ambos personajes como precursores de la actual cinesiterapia.<sup>7</sup>

Sin embargo, es realmente el siglo XX el que va a contemplar la expansión de los gimnasios en sus diferentes modalidades, junto con la práctica del deporte y su repercusión en toda la sociedad mundial.

Podemos hablar de todo un fenómeno sociológico que tuvo entre sus puntos de partida, desde el punto de vista terapéutico, los gabinetes e institutos de kinesiterapia que fueron popularizándose en España en los inicios del siglo XX, como el que estableció el médico **Joaquín Decref** en Madrid.

Es evidente que el siglo XX supone el desarrollo global del deporte, del atletismo y, por supuesto, del **running**. Concretamente, el *boom* del **running** tuvo lugar a partir de los años sesenta, generalizándose a comienzos de los setenta, teniendo como hito destacable la fecha de 1972, año en que tuvo lugar la primera maratón popular en Nueva York. ¡Qué tiempos aquellos! (el firmante de este artículo ya correteaba por las calles de la capital extremeña en pantalcitos cortos).

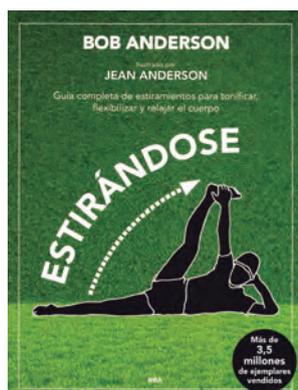
Coincidiendo con estos años setenteros recordemos la simpática narración de nuestro codirector de la revista, el doctor José Polo, que nos recuerda en su "Visió perifèrica" la implantación de esta sana práctica en nuestra Enseñanza General Básica española...

Mas si nos centramos en el **running** detalladamente, hay que poner el énfasis en el aluvión de publicaciones, manuales y textos divulgativos que proliferaron sobre la materia a partir de esas fechas (aún no se había inventado la "red de redes", el actualmente imprescindible Internet).

5 No se pierda el lector, en caso de no haberlas visto o leído aún, las espléndidas novela y película homónimas tituladas "El médico", donde podrán conocer detalladamente la figura sanitaria del barbero.

6 Se trata del cronista español coetáneo Pedro Cieza de León, un conquistador extremeño del siglo XVI, para más señas, que sobresalió como historiador de la región incaica.

7 Véase a este respecto el artículo histórico de *Fisioteràpia al Dia* Volumen XI N°1, pp 42-44.



Permítanme que a este respecto les remarque una pequeña “joya” que, sin ser específica del *running*, la considero todo un referente tanto para *runners* como los profesionales que cuidamos de los corredores: el famoso manual de **Bob Anderson** conocido como “Estirándose” y publicado por primera vez en 1980. Somos legión los fisioterapeutas y, probablemente también, los preparadores físicos que recomendamos este sencillo y práctico texto a todos los pacientes que se aventuran en la práctica de cualquier deporte y, en especial, al *running*.<sup>8</sup>

De ahí que no debemos olvidar la actual e importante interacción entre los educadores físicos, como el doctor **Pedro Pérez** (que nos firma uno de los artículos de la presente revista); y los fisioterapeutas, como el magistral **Pablo Martínez**, quien forma un perfecto binomio con el preparador físico **Pedro Cotolí** (ambos en el Valencia Basket).<sup>9</sup> Si además se da el caso de que el mismo profesional reúne ambas formaciones (fisioterapeuta y educador físico), pues “miel sobre hojuelas”... como es el caso de nuestro actual decano del Ilustre Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana (ICOFCV), el doctor **José Casaña**.

Por otra parte, no debemos olvidar la pléyade de excelentes podólogos que vienen cuidando de nuestros *runners* desde que esta titulación se instauró como evolución de la antigua profesión de callista. Casualmente, la profesión de fisioterapeuta en España ha venido a coincidir con el nacimiento de la titulación de podólogo (entonces como especialidad de ATS), allá por mediados de los años cincuenta.

Aprovecho estas líneas para rendir homenaje a nuestros colegas colegiados que, amén de fisioterapeutas, son unos magníficos podólogos en la Comunidad Valenciana, como es el caso de **Yasmin Ezzavar**, **Jaime Gascó**, **Raúl Cortés**, **Jero Benavent**, **Nuria Navalón**, **Fernando Solís** o **Elena Francisco** y a buen seguro que muchos

más (disculpas de antemano a quienes no aparezcan dado que cito a los compañeros que conozco en persona o “de buena mano”).

Y, cómo no, hacer mención a los actuales profesionales de la Fisioterapia que aquí, en España, recuperan cotidianamente a corredores y atletas de élite: **Ángel Basas**, **Miquel Àngel Cos** o **Manuel Rafael Román**;<sup>10</sup> mientras que aquí en tierras valencianas me gustaría destacar la profesionalidad del alcoyano **Jordi Reig**, un maravilloso “físio” al tiempo que *runner*; al igual que nuestro anterior decano del ICOFCV, el insigne **Josep Benítez**, ahora ejerciente en el Lejano Oriente y que nos ha regalado una estupenda *Editorial* con motivo de este monográfico de *Fisioteràpia al Dia*.

A todos ellos, gracias por permitirnos correr y correr, una y otra vez, sin que las lesiones nos amedranten en el maravilloso recorrido de la vida.

¡Que ustedes lo troten bien!



(De dcha. a Izqda.) **Jordi Reig** corriendo en Etiopía junto al atleta **Beki** y **Jesús Calleja**. Imagen de abajo, **Josep Benítez**



8 El sugerente título original en castellano es “Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose”. Anderson, educador físico estadounidense, describe de forma muy didáctica en su libro los estiramientos para cada zona del cuerpo y para cada deporte, con especial hincapié en la acción de correr: estiramientos pre y post *running*, un programa de estiramientos al respecto y cómo prevenir las lesiones de los corredores, así como sugerencias para los problemas de los *runners*. Todo ello perfectamnete ilustrado por su esposa Jean.

9 Los avispados lectores pensarán: “pero si está hablando de *running*...”. ¡Ya!, pero ambos profesionales, aunque ejercen principalmente en el mundo del baloncesto, cuidan a la perfección de más de un corredor.

10 A este respecto recomiendo al curioso lector el post que publiqué en el Blog de Fisioterapia de la UCH titulado “El atletismo español triunfa en Europa. Conoce a sus “físios”” <https://blog.uchceu.es/fisioterapia/el-atletismo-espanol-triunfa-en-europa/>

## Un salto en el corazón



Miriam Roselló

Colegiada 5175

Fisioterapeuta y atleta

Entrenadora de la primera Escuela de Paratriatlón de España

Con este artículo quiero contar mi relación con la Fisioterapia en primera persona, no sólo como fisioterapeuta experta en el área deportiva sino como triatleta.

Desde pequeña he practicado deporte, he jugado a voleibol y a tenis, y desde hace 16 años practico Triatlón, una modalidad que combina tres deportes, natación, ciclismo y carrera a pie.

He sido seleccionada por la Federación Valenciana varios años para representar a la Comunidad en el Campeonato de España por comunidades autónomas, compitiendo en categoría élite a nivel nacional hasta 2015.

En 2015, al poco de proclamarme campeona autonómica, corrí el Triatlón de Burriana el que era el último test de cara al Campeonato de España. Tras una buena carrera que acabé en tercera posición, viví un gran susto. Al finalizar, empezó a dolerme bastante el pecho, al principio no le di mucha importancia pero después el dolor fue incrementándose y me llevaron al hospital. Allí me dijeron que estaba sufriendo un infarto de miocardio. Tras una semana entera en la UCI los médicos descartaron que fuera un infarto ya que el corazón no había sufrido daño alguno y, por lo tanto, mi diagnóstico fue una Miopericarditis Aguda.

Pasé 9 meses en los que apenas podía moverme y en los que tuve varias recaídas que me obligaban a ingresar en el hospital de nuevo. La mayor parte de los médicos me dijeron que me olvidara de practicar deporte pero no me rendí, sabía que gracias a la fisioterapia tarde o temprano volvería a hacer deporte. Mi amiga Bea Pazos, también fisioterapeuta, estuvo desde el principio conmigo, me ayudó mucho con la recuperación, ya que la fisioterapia no es solamente física, también es importante el refuerzo psicológico que un profesional te pueda transmitir.

A partir del décimo mes empecé la rehabilitación. Fue progresivo. Las primeras 3 semanas salía a caminar de 30 a 60 minutos por terreno llano dos veces a la semana

y poco a poco iba introduciendo algo de montaña para que el cuerpo fuera acostumbrándose a la subida progresiva de pulsaciones.

En la cuarta semana, además de caminar, también empecé a ir al gimnasio 2 días a la semana, empezando con ejercicios de miembros inferiores para que no subiera mucho el pulso y poco a poco introduciendo ejercicios de miembros superiores. A la semana siguiente añadí dos días de natación muy suave.

En seis semanas me dieron el alta y tras ello empecé con los CaCos (Caminar/Correr) combinándolo con gimnasio y natación. Y a los tres meses empecé a correr muy suave 20 minutos seguidos con monitorización de frecuencia cardíaca, aumentando progresivamente el tiempo y los ritmos de entrenamiento las semanas siguientes.



Miriam con su amiga y fisioterapeuta Bea Pazos





La rehabilitación cardíaca se hace muchas veces muy lenta pero ayuda a los pacientes a recuperar una vida lo más normal posible y lo más rápidamente posible dentro de las limitaciones que la enfermedad cardíaca pueda ocasionar, buscando una mejoría física, psicológica y social. Y así fue, tras muchas sesiones de entrenamiento con monitorización de frecuencia cardíaca (pulsómetro) y con pautas de ejercicios he podido recuperar por completo la forma física y el estado de salud.

Ahora continuo practicando deporte a nivel amateur, haciéndome las pruebas pertinentes todos los años como la "ecografía cardíaca" y la "prueba de esfuerzo" que para mí es algo obligatorio, todo el mundo que practique deporte a cualquier nivel debería hacérselas ya que una pequeña anomalía en el corazón insignificante a priori puede ser localizada y tratada sin tener que pasar ningún susto.

Hoy en día la fisioterapia me está ayudando sobre todo para prevenir lesiones musculoesqueléticas haciendo muchos ejercicios analíticos, de propiocepción, de fortalecimiento... los cuales son esenciales en toda preparación deportiva.

Por otra parte, y aunque me salga del guión, me gustaría mencionar el papel que hace la fisioterapia y el deporte sobre los niños con diversidad funcional. Además de ayudar físicamente, a nivel psicológico existen muchísimas mejoras. En el equipo Avant Moncada donde he sido entrenadora y ahora colaboradora tenemos un equipo de niños, incluyendo niños paratriletas, en el



que todos los niños tengan alguna dificultad motora o no entrenan en un mismo espacio con las mismas condiciones que cualquier niño, fomentando así la inclusión. Esto ha sido un gran paso para ellos, tanto por la motivación que les crea ir a entrenar como por la mejora que se ve físicamente. Gracias al fisioterapeuta Javi Martínez Gramaje que impulsó el proyecto y me introdujo en este mundo, en el cual ha hecho que podamos ayudar a muchos niños con diversidad funcional a practicar un gran deporte con sus respectivas adaptaciones.

Como cierre, quiero dar las gracias a todos los fisioterapeutas, amigos y profesores que he conocido ya que gracias a la fisioterapia y el deporte he vivido grandes experiencias.

La veu del pacient

## Iván Penalba

usuario de Fisioterapia



Este número de FAD, la Veu del pacient está protagonizada por un joven valenciano que es todo un recordman español de Ultrafondo. Nacido en Alfafar y con 27 años recién cumplidos, Iván Penalba ya ha hecho historia, no sólo por los hitos conseguidos sino por su fortaleza mental, su espíritu de lucha y su solidaridad. Vive la vida como una carrera de fondo en la que su fisioterapeuta es vital, es su compañero, o como él mismo dice "la pieza clave" de su éxito. Sus piernas están cuidadas y fuertes, su corazón feliz y con ansia de nuevos retos.

**Sufrió un accidente cuando era un adolescente, ¿qué le pasó exactamente?**

Yo jugaba al fútbol y me lesioné. Sufrí una caída en un salto, caí mal y tuve una lesión complicada en la zona lumbar. Hice rehabilitación y empecé a correr, a trotar, e iba bien pero cuando jugaba partidos, al ser un deporte de contacto, me molestaba, no disfrutaba, y como corriendo no me dolía fue mi escape. A partir de ahí, me planteé hacer una media maratón, la de Zaragoza, entonces para mí una barbaridad, un reto. Llegué a meta con mucha energía y pensé que si lo había conseguido así de bien, podría hacer algo más. Además, en esta carrera me planteé mi reto solidario de medias maratones en cada provincia de España de recaudar alimentos y donarlos.

**¿Esta es la primera vez que acudías a un fisioterapeuta?**

Alguna vez había ido a hacerme algún masaje de descarga cuando jugaba al fútbol pero la primera vez que tuve que ir de manera continua y para una rehabilitación fue esa. Estuve unos 3 ó 4 meses porque notaba mejoría pero al reincorporarme recaía y tenía que volver.

**Y de una media maratón al mundo del ultrafondo. ¿Cómo diste este paso?**

Junto a 3 amigos nos planteamos el reto solidario de correr los 12km Can Dragó (Barcelona) con el objetivo de recaudar fondos y comprar juguetes a los niños en Navidad. Era una locura porque lo máximo que había co-

“ Pablo, mi fisioterapeuta, consiguió que pudiera ganar el campeonato, siempre le digo que es un milagro, fue espectacular. ”



Iván con nuestro colegiado Pablo Salvador, su fisioterapeuta

rrido antes era un Maratón, el de Valencia en noviembre, pero no supe decir que no. Hice la prueba, conseguí hacer la mejor marca de 2016 y me di cuenta que me había quedado con ganas. Y pensé: “si he conseguido hacer esta marca sin prepararme, ¿hasta dónde puedo llegar?”. Además, a raíz de esto me empezaron a llamar de muchas carreras y fui probando todas las distancias, 6h, 100km,... y ese mismo año debuté en las 24h en Pinto (Madrid) que es cuando hice marca para ir al mundial con España.

**Cuando ya habías reenfocado tu carrera, un accidente estuvo a punto de echarlo todo abajo. ¿Qué pasó exactamente?**

Sí, tuve un grave accidente en noviembre de 2017. Yo era muy joven y mis músculos no estaban aclimatados a tanta carga por lo que combinaba correr con bicicleta y nada, de hecho hacía triatlón. Un día, en una salida en bici, un coche me atropelló en una rotonda, se la saltó y me embistió. Fue muy aparatoso. Por suerte no me pasó por encima pero el golpe en la cadera fue brutal. Muchos médicos me dijeron que no volvería a correr ni a estar a buen nivel.

Ahí toque fondo, anímicamente me afectaba mucho porque no podía ni andar. Lo bueno que tengo es que nunca me rindo, cada día intento mejorar, no me vine abajo del todo y busque cómo recuperarme.

**¿Qué hiciste?**

A raíz del accidente hablé con amigos míos que eran ex alumnos de mi fisioterapeuta, Pablo Salvador, de la CEU-UCH. Me comentaron que si alguien podía ayudarme era

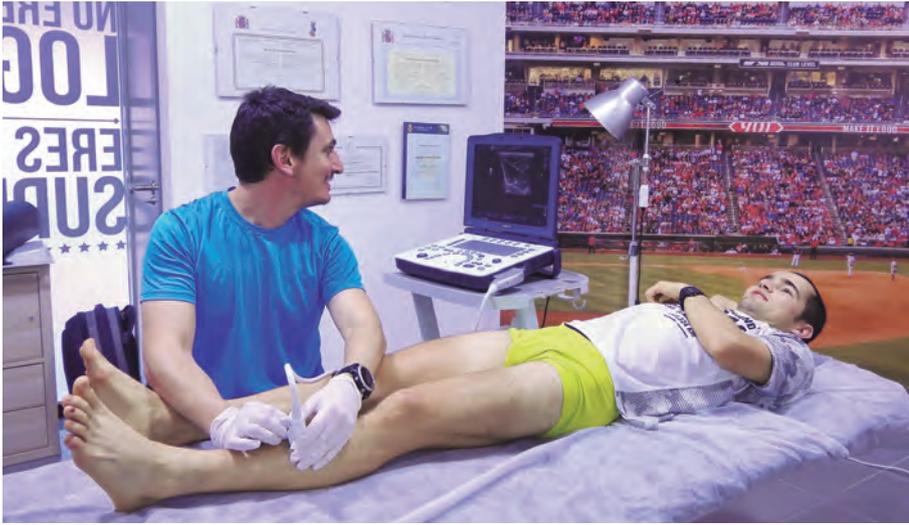
él, lo llamé y a partir de ahí empezamos a trabajar juntos. Trabajamos duro pero tras un mes y medio tratándome pude no sólo competir en Holanda sino hacer allí la mejor marca del año en 12 horas, 140 km. Prácticamente no había podido entrenar, corrí con musleras y aún magullado pero tenía una enorme ilusión y contaba con su apoyo, fue un locura que salió muy bien. Pablo me decía “vamos a llegar” y llegamos. Él consiguió que pudiera ganar el campeonato, siempre le digo que hizo un milagro, fue espectacular.

**¿En qué consistía el tratamiento?**

Fue fundamentalmente trabajo en camilla. Tenía un gran hematoma a nivel de cadera y rodilla, así que trabajamos mucho sobre la reabsorción de este, mucho masaje drenante, presoterapia,... y algo de trabajo activo y movilización.

**¿Después de Holanda continuas trabajando con el fisioterapeuta?**

Sí, por supuesto, quedamos todas las semanas. De hecho, empezamos a competir más y a ampliar a retos de 24h. Holanda fue la prueba para poder ir luego a Sudáfrica. A principios de año recibí la invitación del seleccionador sudafricano, Johan Van der Merwe, uno de los mejores corredores de ultrafondo del mundo, para participar en el Campeonato Nacional de África de 24 horas y para poner en marcha mi proyecto solidario Creando Sonrisas en este continente. Estuve 3 meses preparándome con ellos y ayudando a otros chicos que él entraña, la mayoría son personas sin recursos, delincuentes en muchos casos, a mejorar su vida mediante el deporte. Fue una experiencia brutal. El 4 de abril competí e



“ La fisioterapia es un arma fundamental, especialmente para alto rendimiento y para gente que quiera estar sana y disfrutar. ”

hice el record de la historia de España. Incluso estando allí, mantenía contacto directo y diario con Pablo, me ayudó mucho porque entrenábamos muchos kilómetros y ante cualquier molestia él me guiaba.

### **Record tras record, porque tras Sudáfrica has brillado también en Alemania y en Hungría...**

Bueno, tras Sudáfrica, en verano, bajé la intensidad de los entrenamientos y en agosto empezamos a preparar Alemania, donde logré el record de España de 12h y de 24h. Salió fenomenal. En Hungría he competido en 50km y también gané y conseguí record de circuito.

### **Ahora, ya recuperado del accidente, ¿cómo preparáis cada campeonato al que vas, qué haces con el fisioterapeuta?**

Fundamentalmente, trabajo de descarga y preventivo. Hago muchos kilómetros y en épocas cercanas a la carrera, son horas de gimnasio. Para estar fuerte y evitar que aparezcan lesiones hacemos trabajo preventivo, quitar tensión a la musculatura, cuidarla y mimarla al máximo posible.

Mis sesiones con el fisioterapeuta son parte fundamental para que yo pueda mejorar tanto, si no estoy muscularmente bien no puedo entrenar fuerte ni asimilar la carga de trabajo que llevo. Todos los días entreno doble sesión.

### **Ahora que lo dices, ¿cuál es tu día a día?**

Me levanto sobre las 4 ó 5 de la mañana y salgo a entrenar en ayunas. Al llegar, ducha, desayuno y tareas cotidianas como gestiones, ayudo a mi padre en una florista

tería que tiene en Valencia, etc. Después como y me voy a entrenar otra vez. Hago una media de unos 240 km a la semana. No veo la televisión, ni películas, ni escucho música,... no me gusta, mi único pasatiempo es correr, toda mi vida está enfocada a ello y en mi tiempo libre pienso en descansar, en hacerme un masaje, en dormir para recuperar, etc. Cuando algo te hace feliz...

En esa rutina, siempre estoy en contacto con Pablo, le escribo a menudo y le cuento qué me pasa, sensaciones, etc. y él me va ayudando.

### **¿Cómo ves tú la fisioterapia?**

Es un arma fundamental, especialmente para alto rendimiento y para gente que quiera estar sana y disfrutar. Hay personas que dicen me duele aquí o allá pero bueno no pasa nada y no es verdad, tener dolor no es normal y la fisioterapia te ayuda a estar bien y a disfrutar.

### **¿Crees que podrías haber conseguido todos esos retos sin la ayuda de un fisioterapeuta ?**

Sinceramente no, no podría haber asimilado tanta carga de trabajo. Cuando quieres llegar a tu máximo influyen muchas variantes y una clave es la fisioterapia.

### **Está claro que tu relación con tu fisioterapeuta es muy importante para ti...**

Es básica. Pablo es la pieza fundamental. El otro día hablaba con mi padre de esto y le decía, si tuviera que elegir o prescindir de algo, lo que tengo claro es que me quedo con que elegir me quedo con mi fisioterapeuta, él es quien me ayuda a mantener mi cuerpo sano, sin lesiones.

**En estas distancias dicen que se corre más con la cabeza que con las piernas...**

Yo corro con el corazón,... con pasión.

**¿Cómo afrontas 24 horas seguidas corriendo, qué pasa por tu mente para aguantar?**

Haces un pacto con tu mente. Yo me lo tomo como un juego, me pongo mini-metas. Me gusta mucho comer y a menudo me pongo propósitos, por ejemplo, si corro una hora, me como esto o lo otro, es como un premio. Además, en ese periodo te duelen tantas cosas que tienes tu mente ocupada resolviendo esos pequeños problemas.



entrenamiento de mañana, que este me salga bien... Si estoy lesionado y no puedo correr pero puedo andar, me propongo por ejemplo andar una hora y si lo cumplo, estoy contento. Me pongo objetivos realistas que me hagan avanzar conforme a lo que puedo hoy. Ir día a día.

**Como has comentado, la solidaridad forma parte de tu vida profesional y personal, de hecho, has creado el proyecto, 'Creando Sonrisas', con el que recaudas alimentos y también ayudas a muchas personas a reconducir sus vidas a través del deporte. ¿Cómo surge esa iniciativa solidaria?**

**¿Tienes algún entrenador que te marque el trabajo a realizar?**

Sí, tengo un entrenador que se llama Fabian Campanini, de Mirca Sport; es el seleccionador argentino de ultrafondo, una eminencia en este deporte. Él es el responsable del área de entrenamiento específico, me pauta las semanas, las preparaciones.

**¿Cuáles son tus retos futuros?**

Llegar a mi máximo potencial. De momento, Taiwán. El 1 de diciembre es el Campeonato de 24h de Asia y Oceanía, el mejor del mundo, donde van todos los grandes de este deporte. Me gustaría hacer una buena marca y estar en el pódium, sería un buen cierre de año.

**¿Qué consejo le darías a runners profesionales y amateurs que tienen una lesión?**

Es muy sencillo. Cuando te lesionas normalmente entras en lo que llaman la depresión del corredor porque piensas que vas a perder todo, que no vas a volver a tu nivel cuando realmente no es cierto. En lo que hay que centrarse es en el día a día. Mi mayor objetivo hoy es el

Me gusta mucho ayudar y cuando corrí en Zaragoza descubrí que el club de allí había aprovechado la media para hacer una recogida de alimentos, esto me dio la idea de hacer algo similar en todas las provincias. Ahora, recojo alimentos en Valencia y los llevo con mi furgoneta a cada evento que acudo. Además, hablo con la organización de la carrera para que el día de antes también ellos hagan recogida y todo eso lo donamos a Cáritas o al Banco de Alimentos de la ciudad. Me gusta unir deporte y solidaridad; si todos pudiéramos un poquito se podría hacer mucho más, especialmente en este deporte porque hay mucha gente que corre.

Sé que no voy a arreglar el mundo pero quiero concienciar a la gente de que a través del deporte se puede ayudar muchísimo a las personas que están muy mal. A menudo si nosotros no padecemos necesidades nos pensamos que no existen pero tristemente hay mucha pobreza, hay mucha gente pasando hambre... y las cosas se pueden mejorar si todos ponemos un poquito de nuestra parte.

También doy charlas en colegios porque en los niños se puede influir mucho, tanto en potenciar que hagan deporte como en que sean solidarios, que vean que es normal compartir con quien menos tiene.

# Psicología aplicada al "running"



Davinia Albinyana Teruel

Psicóloga de la Salud y Deporte

Deportista de élite

Miembro del Equipo Técnico en el Complejo Educativo-Deportivo en Chestre

Sin duda correr se ha convertido en la forma más saludable de hacer ejercicio físico al alcance de todos. Y para que esta actividad sea realmente saludable debemos entenderla en sus 3 dimensiones:

1. La dimensión **productiva**, se trata de la parte más conocida y explotada por todos, el entrenamiento físico, que consta de una preparación en el entrenamiento (rodajes largos, sesiones de carga con series...) Los entrenadores tienen un papel fundamental aquí.
2. La segunda dimensión, hablamos de la **conservación** y hace referencia al entrenamiento invisible, es decir, recuperación/descanso. Respetar los días de descanso, pautas de alimentación e hidratación, así como la regeneración activa de las descargas u otros métodos que actúan de manera preventiva. Aquí tenemos un abanico de profesionales que nos pueden asesorar: fisioterapeutas, osteópatas y nutricionistas.
3. Y por último, la dimensión de la **consciencia**, de esto se encarga la psique, ser consciente de las señales que nos emite el cuerpo en este proceso hacia el rendimiento es a día de hoy un valor añadido. Y de esto trata la psicología de la Salud y Deporte.

## La importancia de la preparación psicológica

Si la clave del éxito en la vertiente física es entrenar día a día, la clave del éxito mental radica en la anticipación de las consecuencias, es decir, en controlar todas las circunstancias y sensaciones posibles a las que te vas a enfrentar.

¿Sabías que la preparación psicológica empieza antes que la preparación física?

Justo en el momento que estamos tomando la decisión de prepararnos en una distancia o una prueba concre-



ta estamos valorando nuestras posibilidades, midiendo nuestras capacidades y de alguna manera ya estamos mentalizándonos para ello. A esto le llamamos en psicología la "autoconfianza".

Científicamente está comprobado que la actividad mental en los *runners* durante una carrera es intensa y adquieren relevancia aspectos como la motivación, la autoconfianza, la fortaleza mental, la tolerancia al cansancio y al dolor para preparar y afrontar exitosamente la carrera.

## Características psicológicas que definen al *runner*

En su mayoría los *runners* encuentran muy gratificante la experiencia de correr, comparten buena dosis de motivación intrínseca (más allá del resultado y más dirigido al esfuerzo y recompensa de la actividad en sí pero también muchas veces comparten excesos de tensión, dudas y preocupación relacionada con la trascendencia subjetiva de la prueba y la posibilidad de no alcanzar los objetivos deseados, por eso es importante el aspecto psicológico.

“

Si la clave del éxito en la vertiente física es entrenar día a día, la clave del éxito mental radica en la anticipación de las consecuencias, es decir, en controlar todas las circunstancias y sensaciones posibles a las que te vas a enfrentar.

”

### Tipologías de corredores y corredoras

A día de hoy podemos distinguir 3 perfiles:

- a) **Principiantes**, llevan menos de un año practicando esta modalidad deportiva. Su propósito es disfrutar y realizar una práctica saludable.
- b) **Amateurs**, *runners* algo más ambiciosos, están más centrados en una distancia concreta y persiguen mejorar marcas personales.
- c) **Élite**, atletas más especializados, dedican parte de su día a día a entrenar y sus objetivos son mejorar registros personales, conseguir los máximos pódiums y estar lo más arriba posible en las clasificaciones.

Cabe destacar que la gran diferencia entre los diversos perfiles además de sus cualidades físicas, radica en el nivel de implicación, es decir, mientras los amateurs y principiantes comparten su faceta deportiva con otras facetas de su vida (trabajo, familia, estudios...), el corredor de élite tiene su faceta deportiva como algo más prioritario. Pero sea cual sea el perfil, todos están muy comprometidos con su práctica deportiva.

### Fases en la preparación psico-deportiva en una carrera

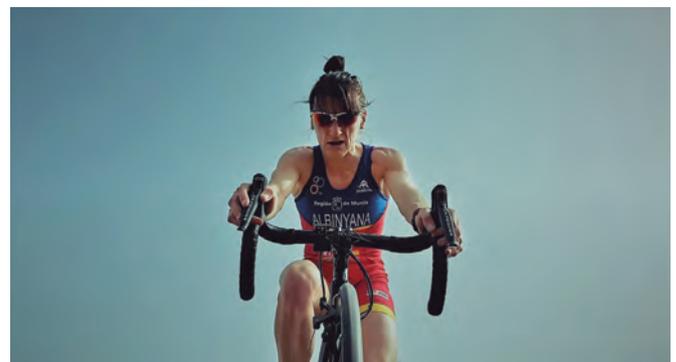
1. Fase pre-competitiva: este periodo abarca las semanas y meses previos a la carrera. Etapa de preparación y entrenamientos.
2. Fase competitiva: todo lo que ocurre durante la carrera.
3. Fase post-competitiva: justo al finalizar la carrera, es importante medir los efectos de la misma, sobre todo en la percepción de éxito o fracaso del *runner*. Este periodo abarca los días/semanas después de la carrera.



Imagen de [www.marca.com](http://www.marca.com)



Imagen de [www.runners.es](http://www.runners.es)



### Aspectos psico-deportivos a tener en cuenta en *runners*

Estas son algunas de las aportaciones de la psicología al *running*, es decir, aspectos a trabajar que pueden ayudar a conseguir los objetivos deportivos establecidos: la concentración, el nivel de activación, técnicas de visualización e imaginación, la preparación de una estrategia de carrera...

El objetivo de la psicología en este ámbito es ofrecer recursos mentales para rendir, pero sobretodo, que nos permita disfrutar de nuestra práctica deportiva de una manera más saludable.

## De aquellos lodos estos barro



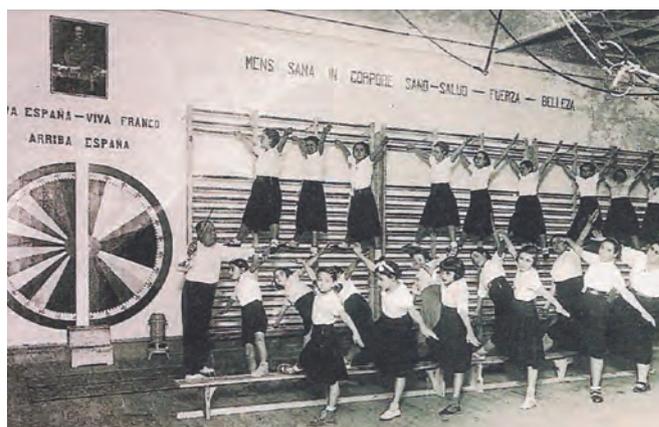
José A. Polo Traverso

Colegiado de Honor del ICOFCV  
 PT, DPT, FAAOMPT. Doctor en Fisioterapia  
 Fellow de la Academia Americana de Terapia Manual  
 Subdirector de *Fisioteràpia al Dia*

Querido lector de mis entretelas, admito de entrada que el tema que nos atañe en este número de FAD me coge bastante a contrapié por razones personales y profesionales pero no por ello voy a dejar el *running* para otro día. El significado del anglicismo que tan de moda se ha puesto no es nuevo para nadie que peine canas. Antes del *running* se hacía *jogging* y antes de eso la parroquia hacía *footing* por cualquier espacio abierto que no le pusiese a uno en peligro de ser atropellados por un Renault 8. ¿No le suena? Mi tío Pepe tenía uno blanco y era la leche. El coche, no mi tío.

La modalidad castiza del *running* se denominaba con mucha parsimonia *irse a correr* y se viene haciendo en las escuelas desde que se implantó la Educación General Básica en 1970 en una España que tradicionalmente suple con ingenio lo que adolece en medios. Ni la Ley de Educación Primaria de 1945 ni la posterior Ley de Ordenación de Enseñanza Media de 1953 puso énfasis en la formación física de los alumnos más allá del Cara al Sol matutino, calisténicos en grupo, dominadas y flexiones como si te estuvieses comiendo la *mili* en Cerro Muriano, desfile en formación militar en el patio del colegio y traumatismo crónico en las partes blandas saltando el potro o haciendo paralelas. El ideal castrense de la educación para los chicos pasaba necesariamente por *Una, Grande y Libre* con la idea de fabricar soldados. O monjes, dependiendo de la escuela. Aunque los primeros pasos en Educación Física se habían dado a principios del siglo XIX en Madrid en forma del Real Instituto Militar Pestalozziano no sería hasta la década de los setenta, ya en el siglo XX, que los alumnos de escuelas públicas reciben profesores de educación física como parte de su currículum académico.

Las niñas, alabado sea el Señor y el sexismo casposo del sistema educativo cincuentuno, resolvían la papeleta de educación física con el Plan de Formación de las Juventudes Femeninas bajo el lema general de *Dios, Patria, Hogar* y enviándolas a las Flechas Azules en preparación de su papel de madre y responsable del hogar asigna-



Esta era la idea del deporte para chicas hace sesenta años; no se usted, estimada lectora, pero a mí me parece aburridísimo. Afortunadamente las mujeres del 2018 han conquistado las aulas en lo académico y lo deportivo. Bienvenido sea este siglo XXI

do por el Estado. Consecuentemente a las féminas les reservaban la asignatura de Gimnástica Higiénica, Gimnasia Sueca con pelota ligerita y cinta, Puericultura, bordado en punto de cruz, talleres de costura, Higiene del Hogar y teatro infantil el día de la Patrona. Suavito que las chicas estaban hechas para comportarse como señoritas casaderas. Las que destacaban desde el punto de vista físico participaban en los Festivales de Gimnasia Educativa demostrando *tablas* de movimientos gimnásticos al son de la música y con eso se tenían que dar por satisfechas. De *reggaetón* nada de nada querida lectora; algo sobrio de Joaquín Rodrigo, Ataulfo Argenta o



Créanselo queridos lectores, el chándal de táctel servía para un roto y un descosido hace treinta primaveras; te ibas a correr o al cine o a la compra y quedabas "chachi piruli". Tal vez algún día los veremos de nuevo en Valencia. ¿Quién se anima para el año que viene?

Cristóbal Halffter que fomentaba la castidad. O *El Anillo de los Nibelungos*, que Wagner era alemán y molaba mucho.

Las actividades deportivas en la escuela pública de cuando Nino Bravo, Los Amaya, Triana o Los Bravos copaban el palmarés musical se resumían, amén de lo descrito anteriormente, en corretear un arenal lleno de piedras en pos de un balón de fútbol y en irse de *excursión* al campo, actividades *low cost* que hacían el furor de propios y extraños. Con esto la educación segregada de los cincuenta y principios de los sesenta pasó en un plis plas a la educación mixta de los setenta, a no ser que te vieses en un colegio regentado por la Santa Madre Iglesia, en cuyo caso las chicas seguían moviéndose menos que los ojos de Espinete por mucha reforma educativa que le echasen al asunto. Las chicas estaban por la labor pero a no ser que fuesen a escuela privada la actividad física no era parte importante del sistema educativo. Mucho tuvo que llover hasta que una española corriese una maratón aunque tuviese que hacerlo en Francia; a Lourdes Gabarain en 1977 le siguieron un año más tarde, en suelo patrio, las catalanas Matilde Gómez, Montse Camps, Ester Mañé y la vasca Rosa Talavera. Pioneras.

Se veía venir que la gente corriente y moliente también le cogería gusto a eso de correr por el parque para mantenerse en forma. Para sorpresa de pocos y cachondeo chirigotero de muchos se hizo imposible darle de comer a las palomas en el parque Genovés de Cádiz con tanto fulano de pierna peluda correteando por el alvero. Co-

rrer en calzón corto o chándal a juego hizo furor en los setenta para hacerse aún más popular en los ochenta. El libro de Jim Fixx *The Complete Book of Running* lanzó a los neoyorquinos en 1978 a Central Park y a los madrileños al Retiro pero la cosa no quedó ahí, fue a más. La década de los ochenta traería a España la explosión del consumismo desatado, entre ellos el de productos relacionados con *jogging* que molaba mucho más que irse a correr con los zapatos Gorila. Las marcas de productos deportivos hacen su debut en televisión donde se retransmiten maratones y carreras populares. Se multiplican los clubs de corredores. Quedar a correr por Viveros se hace cotidiano. Adidas, Nike, Puma y Mizuno hacen su agosto, los alicantinos Kelme se apuntaron a la fiesta para competir a duras penas con los alemanes y los anglosajones. Desde entonces hasta ahora el *running* sufre una evolución profunda con el análisis de la pisada, la cadencia, el ángulo de ataque, el contacto con el suelo. La prevención y tratamiento de las lesiones

“ El "running" sufre una evolución profunda..y la Fisioterapia, como no podía ser de otra forma, sigue muy de cerca la evolución de este deporte ”

relacionadas con esta práctica deportiva sufre asimismo una evolución profunda. La Fisioterapia, como no podía ser de otra forma, sigue muy de cerca la evolución de este deporte y en consecuencia presta atención a los corredores haciendo lo que mejor sabía hacer: masaje y estiramientos.

Llegados a este punto me voy a permitir pedirle perdón por adelantado, amable lector, porque voy a despotricar una *miqueta*. Me duelen prendas cuando hago memoria de mis tiempos de estudiante y recuerdo mi aportación personal a la maratón Divina Pastora de 1987, mi mayor contribución al *running* aparte de comprar un chándal de vez en cuando. Ya me hubiera gustado a mí contribuir corriendo por Valencia pero no, la hice pringado en vaselina hasta los codos. Estudiante de Fisioterapia de segundo curso, ahí es nada. Recuerdo camillas portátiles bajo una tienda de lona, estiramientos más o menos brutales de isquiotibiales, aductores y gemelos, masajes a muslos anónimos, descarga de gemelos en aromas de Reflex y bajo el auspicio de la Universidad de Valencia quien proporcionaba mano de obra baratísima a un evento deportivo de proyección nacional. Así nos vendíamos en 1987 y así, mal que me pese, sospecho que seguimos vendiendo a grandes trazos nuestra participación en el movimiento *running* en 2018.

Basta echar un vistazo a todas y cada una de las ediciones de una maratón popular de una ciudad española para encontrarnos una o varias facultades de Fisioterapia a tiro de piedra. Cierto es que los estudiantes de 2018 son capaces, si se les da la oportunidad, de examinar, diagnosticar y tratar lesiones del corredor con mayor criterio clínico que sus predecesores de 1987. Son además capaces de reconocer signos clínicos preocupantes y derivar al corredor al médico de guardia cuando sospechamos fractura, al traumatólogo cuando el cruzado no aguanta un test de Lelli, al enfermero para

“**Espero que la III Jornada Internacional de Fisioterapia dedicada al "Running for Health" sea una buena oportunidad para que estudiantes y fisioterapeutas se reencuentren con el pensamiento crítico**”

que le eche un vistazo a esas ampollas. Quizá sea también cierto que a los estudiantes no suele dárseles la oportunidad de mostrar conocimientos clínicos más allá de la soba pura y dura, de ahí que la III Jornada Internacional de Fisioterapia que se celebrará en Valencia el 30 de noviembre y el 1 de diciembre dedicada al *Running for Health* sea una buena oportunidad para que estudiantes y fisioterapeutas se reencuentren con el pensamiento crítico, la prevención de patologías deportivas y la intervención fisioterápica específica a las lesiones que sufren los corredores profesionales y amateurs.

Estoy además convencido de que esta Jornada Internacional es una excelente oportunidad para que la Universidad española y los Colegios profesionales recapaciten acerca de su papel durante los últimos treinta años y que modifiquen en el futuro la imagen del fisioterapeuta para desasociar al fisioterapeuta del masajista en eventos deportivos. Esa imagen, para nuestra desgracia, se ha fijado indeleblemente en la sociedad al margen de casos puntuales. Tal vez las consecuencias de esta imagen hayan ido más lejos de lo que estamos dispuestos a admitir.



# Estudio cinemático de la carrera con calzado inestable



Pablo Salvador Coloma

Colegiado nº 2314

Profesor contratado doctor en la Universidad CEU Cardenal Herrera

Los resultados preliminares de un estudio sobre calzado de *running* inestable realizado por el departamento de fisioterapia de la universidad CEU Cardenal Herrera, en el que se han analizado la Electromiografía (EMG) del miembro inferior, abdomen y columna lumbar y la cinemática lumbar y del miembro inferior.

Se ha evidenciado que se produce una mayor flexión plantar y una reducción en la extensión de rodilla en el contacto inicial. Respecto al *Range of Movement* (ROM) de tobillo, debido al diseño de la suela, el uso de calzado inestable en la carrera, comparado con otros calzados convencionales planos, puede obligar a desplazar anteriormente el punto de apoyo en la fase de contacto con la superficie. Esto produce un aumento de la flexión plantar en el apoyo inicial que va disminuyendo ligeramente, pero se mantiene hasta el apoyo medio. Estos hallazgos solo se producirían en corredores que tuvieran un aterrizaje con mediopié o antepié, ya que en los taloneros existiría una disminución de la flexión plantar en detrimento de la flexión dorsal. Relacionando el aumento de la flexión plantar con la reducción de la extensión de rodilla, este puede deberse al aumento de flexión plantar creado por la suela redondeada del calzado inestable, la cual obligaba a aumentar ligeramente la flexión de rodilla en el momento del contacto con el suelo.

Los resultados obtenidos para la activación muscular de EMG y cinemática de la columna lumbar están en la línea de los obtenidos por el mismo grupo de investigación de la Universidad CEU Cardenal Herrera en estudios con calzado inestable.



Los profesores de la CEU-UCH Juan Francisco Lisón y Pablo Salvador, investigadores del calzado inestable en runners



# Hacia una aproximación de la biomecánica deportiva del “running”



Pedro Pérez-Soriano

Dpto. Educación Física y Deportiva, Universitat de València.  
 GIBD - Grupo de Investigación en Biomecánica Deportiva

## La carrera y su expansión

La carrera a pie es una actividad física natural y relacionada con el ser humano desde sus orígenes prehistóricos (Bravo, Pascua, Gil, & Ballesteros, 1994), siendo una de las habilidades motrices básicas (Batalla, 2000; Díaz, 1999). Como habilidad motriz básica, es una habilidad filogenética, es decir, propia de la especie humana y, por tanto, común a toda ella (Llana & Pérez-Soriano, 2007). La carrera, como especialidad atlética, es un deporte en sí mismo, siendo una de las actividades deportivas más arraigadas en el programa Olímpico. Sin embargo, merece la pena destacar el notable incremento que se producido en las últimas décadas, en el número de practicantes como actividad física recreativa y saludable (Higginson, 2009; I-Ju Ho et al., 2010; Nagel, Fernholz, Kibele, & Rosenbaum, 2008b; Novacheck, 1998). En España, este incremento de la popularidad de la carrera (FIGURA) se demuestra por los resultados obtenidos en la encuesta de hábitos deportivos de los españoles realizada por el consejo superior de deportes (CSD, 2015), en la que se sitúa la carrera a pie como el cuarto deporte más practicado por los españoles/as con un 30,4%, lo que supone un incremento del 17,5% respecto a 2010, cuando ocupaba el quinto puesto con un 12,9% (García Ferrando & Llopis Goig, 2011).



## Biomecánica de la carrera

Por definición, la biomecánica deportiva es una rama interdisciplinar y eminentemente aplicada de la Biomecánica, con punto de partida en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, cuyo objeto de estudio a través de diferentes herramientas y técnicas instrumentales, se centra en el ser humano durante la práctica físico/deportiva (especialmente en la cinética y cinemática del movimiento), así como el resultado de su interacción con otras personas, fluidos, pavimentos y/ u objetos inanimados (Pérez-Soriano y Llana, 2014). La importancia de la biomecánica durante la carrera ha sido citada en innumerables estudios (Nummela, Keranen y Mikkelsen, 2007), sin embargo, a día de hoy existe un gran desconocimiento sobre la verdadera influencia de los principales factores que afectan al rendimiento (Ogueta-Alday, Rodríguez-Marroyo y García-López, 2014), así como a la etiología de lesión durante la carrera.

Entre las distintas cuestiones que se plantean los/as corredores/as, seguramente esta es una de ellas: “¿El corredor nace o se hace?”, .... Pues parece ser que ambas respuestas son posibles: A) Se nace, dadas las características antropométricas que debe reunir un corredor/a como su bajo peso, índice de masa corporal, porcentaje de masa grasa y sumatorio de pliegues cutáneos (Støren y col., 2011), así como también una masa y distribución en las extremidades inferiores más próxima al eje de rotación (cadera). Otro aspecto a destacar es la flexibilidad del corredor/a, y su relación directa con la rigidez de las piernas (“leg-stiffness”), dado que los principales músculos extensores del tobillo y rodilla realizan aprox. 70% del trabajo mecánico total realizado (Sasaki y Neptune, 2006. En Ogueta-Alday & García-López, 2016). B) Se hace, además de por la influencia de factores como el entrenamiento, psicológicos, ambientales, etc. también por la contribución de la biomecánica deportiva. En este sentido, resulta complejo abordar todos estos

aspectos de forma sintética desde la perspectiva de la biomecánica aplicada a la carrera. Sin embargo, basándonos únicamente en el rendimiento deportivo durante la carrera, la solución es bien sencilla considerando la ecuación de Galileo Galilei (1564 – 1642), ya que, si consideramos que “el objetivo del corredor es cubrir la distancia en el menor tiempo posible”, la distancia y la velocidad son las dos variables más importantes. Puesto que la distancia es la misma para todos, la velocidad, tal y como Hay (1993) expresa en su modelo, dependerá directamente de la longitud y la frecuencia de zancada.

Teniendo en cuenta que la velocidad del corredor es igual al producto de la longitud de zancada (LZ) y la frecuencia de zancada (FZ) (FIGURA 2), con la finalidad de alcanzar mayores velocidades, el corredor deberá aumentar uno o ambos de estos parámetros, pudiendo llegar a incrementar del 40% al 100% la máxima velocidad de carrera. Sin embargo, cabe considerar que ambos no pueden incrementarse indefinidamente, existiendo un óptimo para cada corredor a partir del cual no pueda incrementarse un parámetro en detrimento del otro. Para una determinada velocidad, la longitud y la frecuencia de zancada son los parámetros que más afectan el coste metabólico durante la carrera (Castro, LaRoche, Fraga, y Gonçalves, 2013; Connick y Li, 2014), y por lo tanto el corredor adopta la combinación óptima de ambos parámetros para minimizar el coste metabólico (Mercer et al., 2008). Sin embargo, no hay acuerdo en la literatura acerca de cuál de estos factores es el parámetro crítico que influye en la economía de carrera (Martin y Sander-son, 2000; Slawinski et al, 2008; Castro et al, 2013). Lo que sí parece estar claro es que la frecuencia óptima de zancada (FOZ) se corresponde con el valor más bajo de consumo de oxígeno, y que los corredores experimentados escogen una frecuencia de zancada preferida (FZP) lo más cercana a este óptimo de mínimo coste metabólico.

En conclusión, los incrementos en la velocidad de carrera se producen por un aumento en la amplitud de zancada, siendo la economía de carrera la razón por la que la frecuencia de zancada preferida para cada corredor se mantiene similar a velocidades típicas de carrera. Así, al pasar de 3 m/s a 4 m/s, la frecuencia de zancada aumenta solo un 4%, mientras que la amplitud de zancada se ve aumentada un 28% (Cavanagh, P. R., & Kram, R. 1989). Desde el punto de vista energético y/o la prevención de lesiones, valores de 90 pasos·min<sup>-1</sup> a ritmos de entrenamiento y 90-100 pasos·min<sup>-1</sup> a ritmos de competición son los más recomendados (Ogueta-Alday & García-López, 2016).

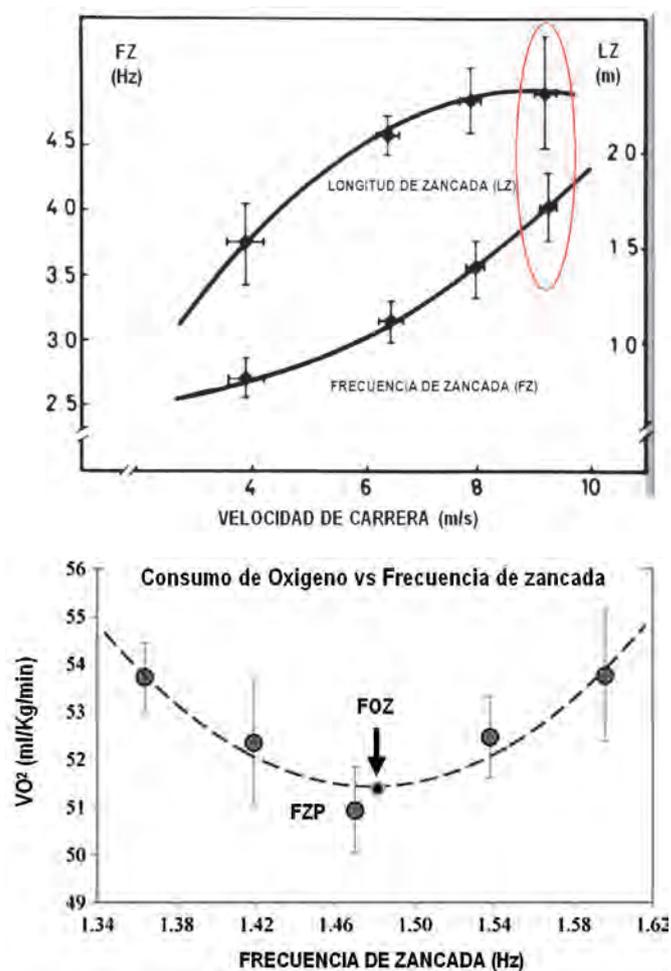


Figura 2. Relación óptima de Frecuencia de zancada (FZ) y Longitud de zancada (LZ) para la máxima velocidad de carrera (Modificado de Williams, K. R., & Cavanagh, P. R. 1987) y Frecuencia de zancada preferida (FZP) seleccionada por los corredores en relación a la Frecuencia óptima de zancada para el menor consumo de Oxígeno (Modificado de Hunter & Smith, 2007).

Cabe destacar finalmente desde una perspectiva de la biomecánica deportiva como, durante la carrera, el factor más influyente es el estado de fatiga. Desde un punto de vista funcional, la fatiga se puede producir por cambios periféricos a nivel neuromuscular, y/o a nivel central, debido a que el sistema nervioso central dificulta la transmisión de los impulsos y/o en el reclutamiento de los axones motores (Davis & Bailey, 1997; Duarte, Dias, & Melo, 2008; Santos, Dezan, & Sarraf, 2008). Existen numerosas formas de cuantificarla, entre otros: frecuencia cardíaca (Ament and Verkerke, 2009), consumo de oxígeno (Astorino et al., 2005), concentración de lactato (Wilmore et al., 2007) etc.), siendo su estudio muy importante dado que cuando el corredor se encuentra

fatigado, el riesgo de lesión es mayor (Hreljac, 2004). Así, entre las numerosas variables biomecánicas afectadas por la fatiga durante la carrera, destacan: el tiempo de contacto (Nagel et al., 2008), longitud y frecuencia de zancada (Hunter and Smith, 2007), rango articular (Weist et al., 2004), fuerzas de impacto (Gerlach et al., 2005), activación muscular (Hanon et al., 2005), presión plantar (Rosenbaum et al., 2008), e impactos de aceleración (García-Pérez et al., 2014, Pérez-Soriano et al., 2018).

### La técnica de carrera

La carrera como acción global, depende en gran parte de las extremidades inferiores, sin embargo, la frecuencia y amplitud de zancada también dependen de la coordinación general con las extremidades superiores. Así, cabeza y tronco deben inclinarse ligeramente hacia delante, con codos flexionados aproximadamente 90° acompañando el movimiento de las piernas alternativamente hacia delante y hacia atrás en el plano sagital. Obviamente, la acción cíclica de las extremidades inferiores es la más determinante, y se ha dividido su ejecución en diferentes fases (FIGURA 3).

Sin embargo, sin restar importancia a la 3ª fase (de recuperación o vuelo), por su repercusión en la amplitud de la zancada, las dos primeras son relevantes por: 1) El contacto del pie, donde tradicionalmente se identifican 3 patrones (Ogueta-Alday & García-López, 2016): talonadores, planta entera y antepié, existiendo a día de hoy existe controversia sobre la influencia del patrón

adecuado de pisada en el rendimiento. Aunque el 97% de corredores que empiezan a correr adoptan un patrón de pisada talonador, esto sea posiblemente debido a su mayor parecido con la marcha humana. Factores como la velocidad, distancia de carrera, nivel del corredor y frecuencia de entrenamiento podrían ser los motivos para seleccionar un patrón u otro. 2) La sustentación (transición) e impulso: Es durante la fase sustentación y contacto donde se produce el desplazamiento horizontal y vertical del centro de gravedad (también mediolateral, pero en menor medida para la correcta ejecución), evitando en la medida de lo posible que este desplazamiento vertical no sea elevado, y para ello es recomendable que la fase de impulsión se inicie una vez finalice la sustentación y no antes, evitando así el desplazamiento vertical del corredor durante la impulsión.

En todo este proceso de contacto, sustentación e impulso, es importante considerar el tiempo total de la pisada. Actualmente existe controversia sobre la relación entre el tiempo de contacto y economía de carrera, así mientras estudios no han observado ninguna relación entre estos dos parámetros (Tartaruga y col., 2012), otros comentan que un mayor tiempo de contacto afecta negativamente a la economía de carrera (Santos-Concejero y col., 2013). En cualquier caso, más que el tiempo de contacto, sería recomendable considerar el tiempo de apoyo relativo ("Duty factor"): es decir la relación entre el tiempo de contacto y la duración total de la zancada. Finalmente, el tiempo de vuelo vendrá delimitando por la longitud de zancada y la frecuencia, aspectos señala-

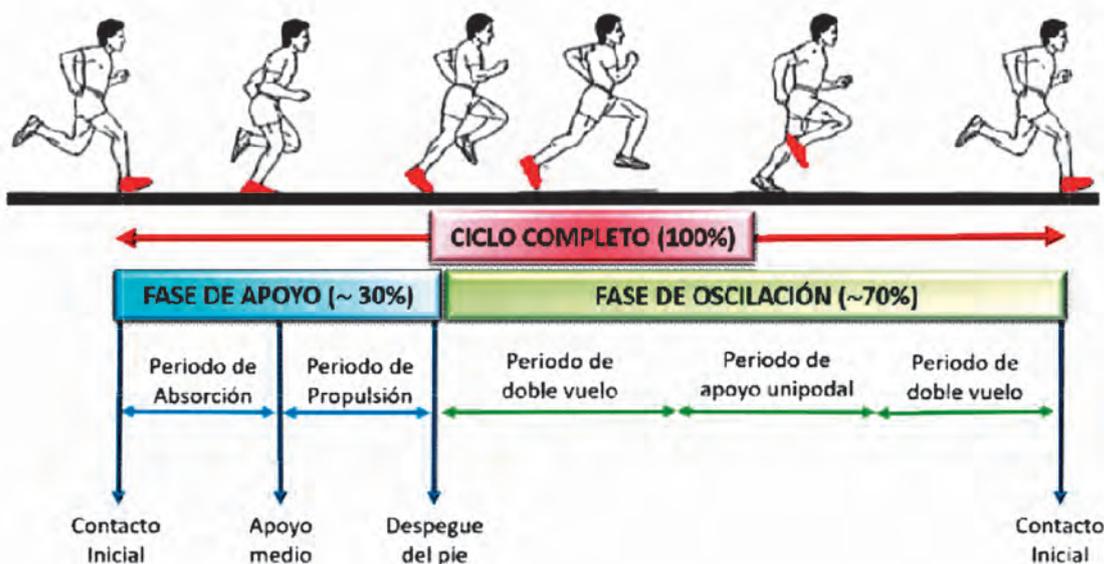


Figura 3. Representación del ciclo de carrera para la pierna derecha con sus fases, periodos y componentes. Adaptado de Thordarson (1997).

dos anteriormente, y donde la coordinación con las extremidades superiores es de suma importancia.

### Lesiones durante la carrera

Aunque la práctica regular de la carrera proporciona al organismo múltiples beneficios, también puede generar lesiones en el aparato locomotor. Entre los diferentes deportes y actividades físicas, los corredores/as se encuentran entre los atletas más lesionados (Thijs, DeClercq, Roosen y Witvrouw, 2008). En este sentido, la necesidad de disminuir la incidencia de lesiones, el incremento del número de practicantes, así como la búsqueda del rendimiento, han generado un interés creciente en el ámbito científico y la proliferación de trabajos de investigación sobre la carrera (Higginson, 2009; Novacheck, 1998; Pérez-Soriano et al., 2018). En este sentido, el análisis de la carrera desde el punto de vista de la biomecánica deportiva, así como también el abordaje multidisciplinar del corredor puede ayudar en la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento deportivo (Dugan & Bhat, 2005), así como a mejorar la calidad de vida y confort del deportista durante la realización de la actividad (Pérez-Soriano & Llana, 2007).

Según diferentes autores (Hreljac, 2004; Hreljac & Ferber, 2006; Kennedy, Knowles, Dolan, & Bohne, 2005; Messier & Pittala, 1988; Messier, Davis, Curl, Lowery, & Pack, 1991; Paty, 1994), aunque un corredor puede sufrir lesiones traumáticas, la mayoría de las lesiones asociadas son aquellas clasificadas como sobreuso. Esto resulta evidente si se considera que los/las corredores/as impactan contra el suelo aproximadamente 600 veces por kilómetro, acumulando 1.3 millones de impactos al año cuando se corre aproximadamente 34 km / semana. Hreljac (2005) y Queen et al. (2010) describieron las lesiones de rodilla como las más comunes (42-50%) en la carrera. El pie, el tobillo y la parte inferior de la pierna representan casi el 40% de las lesiones restantes que se reportan, mientras que menos del 20% de las lesiones descritas por carrera ocurren por encima de la rodilla.

### Consideraciones

Tal y como se ha podido observar, aunque la carrera en sí es una actividad sencilla y aparentemente no lesiva, son varios los condicionantes en la etiología de lesión..... Lo que sí parece evidente es que la lesión, tarde o temprano, aparecerá. En este sentido, el abordaje multidisciplinar para la "calidad de vida deportiva" del corredor/a, resulta evidente y necesario desde diferentes campos de conocimiento: Ciencias de la Actividad Física y Deporte, Fisioterapia, Podología, Psicología, Medicina deportiva, etc.

Por mi experiencia en el ámbito de la investigación, el trabajo en la técnica de carrera resulta clave para reducir los impactos en corredores/as y, por lo tanto, minimizar el riesgo de lesiones por sobreuso. Además, las guías en las cargas de entrenamiento personalizado, recomendaciones y pautas por parte de las ciencias de la actividad física y el deporte, permiten no solo la prevención, sino la mejora determinados parámetros biomecánicos que evidencian la mejora en el rendimiento deportivo del corredor/a. Por otro lado, y esta vez, en base a mi experiencia profesional y trabajo multidisciplinar con la Fisioterapia, determinadas lesiones en corredores/as son reincidentes cronológicamente, por lo que un indispensable abordaje preventivo por parte del Fisioterapeuta en el corredor, así como una intervención multidisciplinar tras una posible/previsible lesión, permitirán al corredor/a disfrutar de su "calidad de vida *running*" durante un mayor tiempo.

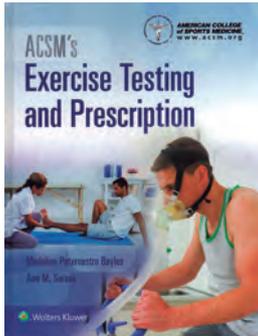
# Fisioterapia



José Lendoiro Salvador

Colegiado 1457

Fisioterapeuta y Doctor en Fisioterapia



## ACSM's Exercise Testing and Prescription [+ resources in thePoint.lww.com]

Autoras/Editoras: **Madeline Paternostro Bayles, Ann M. Swank (American College of Sports Medicine)**

Ed.: Wolters Kluwe (2018) ISBN 9781496338792 Pgs: 419 P. a.: 75 €

La prescripción fisioterapéutica del ejercicio terapéutico o Cinesiterapia, es algo habitual en la Ciencia de la Fisioterapia, para lo cual es preciso la previa valoración-anamnesis-evaluación, y el correspondiente diagnóstico fisioterapéutico. De todo ello trata este libro escrito por Bayles y Swank, junto con otros 35 fisioterapeutas.

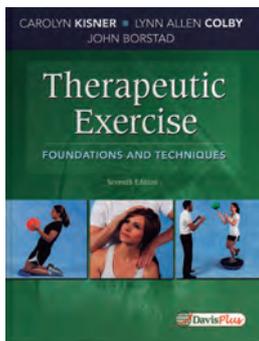
Consta de cuatro partes, y en los dos capítulos de la primera se plantean los beneficios de la Cinesiterapia en la calidad de vida saludable, así como las consecuencias en la salud de la inactividad y el sedentarismo.

En la segunda parte se reúnen cinco capítulos sobre la valoración de las condiciones físicas de los pacientes, pruebas objetivas,..., aportando tablas y cuestionarios, determinando los signos y síntomas de cada afección, así como los criterios para clasificar los pacientes de las diferentes enfermedades; dedicando capítulos específicos a la valoración de las condiciones cardiorrespiratoria, musculares y

corporales, flexibilidad y funcionalidad en el movimiento.

Los dos capítulos de la tercera parte son los dedicados a la prescripción fisioterapéutica del ejercicio terapéutico o Cinesiterapia (tipo de Cinesiterapia, frecuencia, intensidad, tiempo, resistencia, flexibilidad,...), con especial consideración al embarazo, infancia, juventud, y vejez; los cuales también son acompañados con tablas y gráficos para facilitar las clasificaciones.

En la última parte se reúnen catorce capítulos sobre la prescripción de Cinesiterapia en pacientes con diferentes afecciones cardiovasculares y respiratorias, diabetes mellitus, síndrome metabólico, hipertensión, dislipidemia, sobrepeso, dolor crónico, cáncer, afecciones osteoarticulares, neurológicas y mentales. Cada capítulo está acompañado de fundamentación bibliográfica y enlaces online, casos clínicos, gráficos y tablas, completando el interés del libro.



## Therapeutic Exercise: foundations and techniques [+ DavisPlus, chapters available online at DavisPlus]

Autores: **Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby, John Borstad** Ed.: F.A. Davis Company (2018, 7ª ed.) ISBN 9780803658509

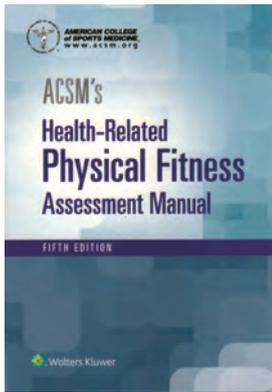
Pgs: 1.081 P. a.: 80 €

Son tres los fisioterapeutas que realizan este libro, con la contribución de otros nueve también fisioterapeutas, sobre Cinesiterapia. Los capítulos se organizan en cinco partes, conteniendo la primera los dos capítulos sobre fundamentos del ejercicio terapéutica, y su importancia en la prevención, salud y calidad de vida. La segunda incluye los siete capítulos referentes a la aplicación científica del ejercicio terapéutico y sus técnicas. Incluye la valoración sobre el rango de movimiento, flexibilidad, los estiramientos para mejorar la movilidad, las movilizaciones-manipulaciones de articulaciones periféricas, los ejercicios terapéuticos para mejorar el rendimiento muscular, los principios del ejercicio para mejorar el equilibrio y la estática, dedicando un capítulo a la Hidroterapia como parte de la Ciencia de la Fisioterapia. Todos los capítulos cuentan con un análisis detallado de cada tema, cuadros, esquemas, gráficos, fotografías, y extensa bibliografía, logrando un interés en una obra que ha ido mejorando hasta la séptima edición.

Las principios científicos en las intervenciones fisioterapéuticas, tanto en el tratamiento de lesiones de tejidos blandos, como en las de articulaciones, tejido conjun-

tivo y trastornos óseos, así como en la recuperación funcional tras las intervenciones quirúrgicas o actuaciones fisioterápicas post-operatorias; además, del tratamiento de afecciones de nervios periféricos. La cuarta parte, aborda los ejercicios terapéuticos por regiones corporales (columna, hombro, codo, muñeca-mano, cadera, rodilla, tobillo-pie; y un capítulo sobre la Cinesiterapia funcional avanzada. En la quinta parte son abordados los ejercicios terapéuticos en geriatría, en obstetricia y suelo pélvico, y en las afecciones linfáticas. El libro cuenta con acceso online a los capítulos sobre el tratamiento de afecciones vasculares periféricas, y en las respiratorias.

De características similares es el libro realizado por las fisioterapeutas Lori T. Brody y Carrie M. Hall. Therapeutic Exercise: moving toward function (Wolters Kluwer, 2018, 4ª ed., 900 páginas, 70 €), con la contribución de otros 18 fisioterapeutas. En el que también incluyen capítulos de interés sobre los tratamientos fisioterápicos con Cinesiterapia en la recuperación postoperatoria, en pacientes con artritis, en la propiocepción neuromuscular, así la importancia del ejercicio terapéutico acuático, y los movimientos de cadenas musculares.



## ACSM's health-related physical fitness assessment manual

Editor: **Gary Liguori (ed.)** Ed. Wolters Kluwer (2018, 5ª ed.) ISBN 9781496338808 Pgs: 177 P. a.: 41 €

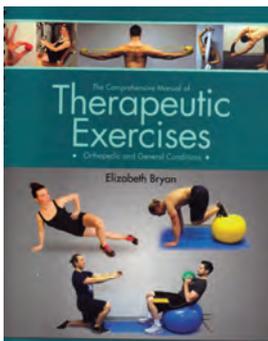
Este manual sobre la evaluación de las condiciones físicas relacionadas con la salud, forma parte también de valoración-anamnesis-evaluación para elaborar el diagnóstico fisioterapéutico, por lo que está editado y revisado por fisioterapeutas norteamericanos. Forma parte de sus programas de seguimiento-control de la evolución de las enfermedades, así como de su prevención.

Está estructurado en ocho capítulos, y en el primero se destaca la importancia de controlar con mediciones la relación de las condiciones físicas con el estado de salud tanto de los pacientes como de los deportistas profesionales, para la mejora y prevención de las lesiones.

El segundo plantea la importancia de sistematizar todo el proceso, incluso de forma previa, el consentimiento previo tras una detallada información, los procedimientos, cuestionarios, los riesgos de cada enfermedad (arterioesclerosis,...). En el siguiente, se

resalta la importancia de evaluación del factor riesgo (presión arterial, obesidad, actividad física, condiciones respiratorias y osteoarticulares, así como los resultados de análisis clínicos.

En el resto de capítulos están dedicados a la valoración muscular, corporal y de flexibilidad de los pacientes, y de forma especial a la evaluación cardio-respiratoria, a partir tanto de pruebas prácticas como de ejercicios-test, primero sub-máximos y después las pruebas-test de ejercicio máximo. En estos últimos aspectos dedica especial atención, detallando los parámetros cardiorrespiratorios en tablas y gráficos, y casos clínicos. Todos los capítulos también son acompañados de fundamentación documental, y el libro consta de apéndices de conversión de medidas, así como de esquemas para los que practica ejercicio de forma habitual y los que no, y formulars para composición corporal, situación muscular y flexibilidad, y para los test de ejercicios máximos y sub-máximos.



## Comprehensive Manual of Therapeutic Exercises: orthopedic and general conditions

Autora: **Elizabeth Bryan** Ed. Slack Books (2018) ISBN 978-1-63091-164-5 Pgs: 577 P. a.: 70 €

Este libro de Cinesiterapia o ejercicios terapéutico realizado por una fisioterapeuta, está compuesto por ocho capítulos. El primero dedicado a los fundamentos comienza resaltando la importancia de evaluar el estado de forma física para la correcta prescripción fisioterápica, así como la aparición de los dolores musculares tardíos. Siendo de vital importancia la mayor objetividad en la valoración física, la progresión gradual en la Cinesiterapia, y el equipamiento adecuado.

Cada uno de los siguientes capítulos está dedicado a la Cinesiterapia de cada parte del cuerpo. El capítulo segundo a los ejercicios terapéuticos de las cervicales, en el que se analizan los rangos de movimiento, sus límites, los estiramientos musculares, protocolos y tratamientos de la región cervical, junto con la bibliografía.. Las fotografías y la exposición esquemática facilita la rápida consulta.

El tercero y cuarto son dedicados a la Cinesiterapia de las regiones torácica y lumbar, con la misma estructura que el anterior, incluido algún apartado como recomendaciones posturales para encamados con dolor lumbar. Los cuales serían más completos si hubieran añadido recomendaciones posturales en actividades laborales y de la vida diaria.

Los ejercicios terapéuticos para las articulaciones de las extremidades superiores son tratados en el capítulo quinto, con las valoraciones previas; y las de las extremidades inferiores en el sexto capítulo.

Los programas especiales recogidos en el séptimo capítulo recogen ejercicios terapéuticos vestibulares, del suelo pélvico, geriátricos, y yoga-tai chi. El último capítulo está dedicado a los deportistas profesionales, la importancia de entrenamiento progresivo y controlado para la prevención lesional, así como la continuidad de los ejercicios terapéuticos también en el propio domicilio.



### Colabora con la biblioteca del ICOFCV

Desde el Racó del Llibre , queremos reiterar la **invitación** para que los fisioterapeutas nos remitan sus **comentarios bibliográficos** de los **libros que publiquen o de los que consideren interesantes para su práctica clínica, investigadora y docente**. Esperamos contar con la máxima colaboración para que podamos enriquecernos con las reflexiones y conclusiones científicas de los fisioterapeutas que trabajamos en la Comunidad Valenciana.

Dispone de toda la formación del ICOFCV actualizada en la web [www.colfisiocv.com](http://www.colfisiocv.com)

## Cursos monográficos organizados por el ICOFCV

### Tratamiento de linfedemas de miembro superior e inferior

Fechas: 25, 26 y 27 de enero de 2019  
Ponentes: Catalina María Roser Mas  
Lugar: Valencia  
Importe: Colegiados ICOFCV y Colegios con convenio: 150 €. Otros colectivos, consultar curso  
Duración: 20 horas (viernes de 15:30h a 20:30h, sábado de 9:00h a 14:00h y de 15:30h a 20:30h, domingo de 9:00h a 14:00h)

### La utilidad y beneficios de las pruebas biomecánicas en el ámbito de la fisioterapia

Fechas: 8 de febrero de 2019  
Ponente: Dr. Francisco Bautista Aguirre  
Lugar: Valencia  
Importe: Colegiados ICOFCV y Colegios con convenio: 0 €  
Duración: 3 horas

### Fisioterapia vestibular

Fecha: 16-17 de febrero y 30-31 de marzo de 2019  
Ponente: Rodrigo Castillejos Carrasco-Muñoz  
Lugar: Alicante  
Importe: Colegiados ICOFCV y Colegios con convenio: 150 €. Otros colectivos, consultar curso  
Duración: 20 horas (viernes de 15:30h a 20:30h, sábado de 9:00h a 14:00h y de 15:30h a 20:30h, domingo de 9:00h a 14:00h)

### Tratamiento fisioterápico de las disfunciones de la articulación temporomandibular (A.T.M.)

En Castellón: 22, 23 y 24 de febrero de 2019  
En Alicante: 1, 2 y 3 de marzo de 2019  
Ponente: Juan José Bosca  
Lugar: Castellón  
Importe: Colegiados ICOFCV y Colegios con convenio: 150 €. Otros colectivos, consultar curso  
Duración: 320 horas (viernes de 15:30h a 20:30h, sábado de 9:00h a 14:00h y de 15:30h a 20:30h, domingo de 9:00h a 14:00h)

### Movilización neurodinámica en la práctica clínica

Fechas: 26, 27 y 28 de abril de 2019  
Ponente: Francisco Bautista Aguirre  
Lugar: Alicante  
Importe: Colegiados ICOFCV y Colegios con convenio: 150 €. Otros colectivos, consultar curso  
Duración: 20 horas (viernes de 15:30h a 20:30h, sábado de 9:00h a 14:00h y de 15:30h a 20:30h, domingo de 9:00h a 14:00h)

# ¡No te quedes fuera!

## Actualiza tus datos de contacto

Recibirás toda la información del  
Colegio en tu correo electrónico

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



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL  
DE FISIOTERAPEUTES  
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

El Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de la Comunitat Valenciana vol donar la seua benvinguda a tots els fisioterapeutes que s'han col·legiat des del 30 d'agost al 7 de novembre de 2018.

## Alicante

6342 Tristán Rico González  
 6347 Diego Coderch Mallol  
 6341 Daniel José Almagro González  
 3532 Ana Prego García  
 6355 Miriam Joyce Bagchus López  
 6356 María Mercedes Sala Llorens  
 6352 Javier Candela Gomis  
 6359 Marta Peñaranda Martín  
 6365 Javier Seoane Crego  
 5030 Jessica Molina Bedmar  
 6369 Javier Serralle Domínguez  
 6377 Alicia Martínez Pardo  
 6380 María Moreno Sánchez-Ortiz  
 6382 Paula Carrió Miralles  
 6384 Jean Marie Trujillo Leonard  
 6378 Carla Navarro Peñalver  
 5246 Olivia Rubio Sanz  
 6394 Beatriz Ortiz Méndez  
 6395 Helena Sánchez Sempere  
 6399 Lucía Martínez Ramón  
 6404 Estefanía Ruiz Cruz  
 6402 Aarón Viguera Cabello  
 6398 Manuel Laespada Roldán  
 6400 Aleksandar Todorov Savov  
 6409 Nuria Victoria Gálvez Llompart  
 6412 Celia García Martín-Aragón  
 6411 Nuria Serrano Brotons  
 6416 Sergio Tur Ferrández  
 6415 Silje Loge Norberg  
 6420 María Andrés Segura  
 6419 Ángela Llopis Ferriol  
 6424 Kari Hertzberg  
 6423 Ellen Martine Holwech  
 6422 Laila Mork-Johansen  
 6426 Miquel Aznar Fernández  
 6432 Gorka Martínez Castelló  
 6430 Kari Stromshoved  
 6429 Francisco Ángel García Romero  
 6434 Tatiana Pérez Castello  
 6437 Cornelia Maria Wilhelmina Adriana Wulp  
 6436 Joaquín López Candel  
 6439 José Luis López Samper  
 6443 José Ramón Gutiérrez Moya  
 6440 Ana Chinchilla Azorín  
 6450 Alba Feliz Ortega  
 6448 Nidia Balaguer Cremades  
 6459 María Asunción Albert García  
 6453 Laura Mellado Vallés  
 6461 Hugo García Navarro

6467 Helena Fernández Guill  
 6464 María López Guerrero  
 6465 Alberto García Ruiz-Olivares  
 6469 María Hernández Such  
 6470 Sonia Guill Castillo  
 6474 Rebeca Rives Serna  
 6479 Ivonne Yamir Loaiza Llanos  
 6475 Lucía Puch Beltrán  
 6486 Germán Adrián Schwarz Verdú  
 6488 Saskia Volger  
 6489 Eva María Navarro Iborra  
 6490 Erika Lledo Ferrer  
 6493 Bárbara López Broseta  
 6496 Judit Castillo Guerrero  
 6506 Ángela Martínez Balaguer  
 6508 Antonio Alonso Iniesta  
 6507 Quinesvida Moreno Tercero  
 4935 Alejandro Pérez Campaña

## Almería

6414 Alba Fernández Burgos

## Castellón

5265 Santiago Cantavella Terencio  
 6362 Cristina Cortell Arnal  
 6368 Albert Ionut Nicolescu  
 6372 Fernando Puig Arrudi  
 6387 Anna Miquel Gisbert  
 6386 Alberto García Ibañez  
 6379 Ivan Caballero Pozo  
 6388 Laura Cordones Pilar  
 6392 Jordi Usó Saura  
 6396 David Castaño García  
 6403 Jesús Calvo Tomás  
 2344 Raquel Capdevila Llácer  
 6410 Víctor Monfort Prades  
 6449 Rubén Mateu Fernández  
 6487 Sara Segura Aduna  
 6491 Melanie Puig Beltrán  
 6502 Aida Molina Tienda  
 5237 Noel Gómez Royo  
 6509 Lidia Andreu Canto

## Cuenca

6360 Luis Moreno Muñoz

**Madrid**

6477 Javier Herraiz Garvin

**Murcia**

5713 José Vicente Abenza Martínez

**Navarra**

6350 María Montalvo Acosta

**Teruel**

6483 Aurora Ubé Gómez

**Toledo**

6340 Alvaro Gualda Sánchez

**Valencia**

2532 Ester Ramón Navalón  
 2355 Pilar Alberola Soler  
 6345 José Vicente Bonías Perelló  
 6348 Pedro Pascual Chuliá Lizondo  
 6344 Jorge Fernández Bosch  
 6349 Mar Franco Renart  
 6343 Alejandro Vernich Gimeno  
 6346 Sergi Artés Escolano  
 6354 Manuel Ruiz Zaragoza  
 6351 Tamara Raya Caerols  
 6353 Irene Gil Puig  
 6357 María Cristina Francés Calatayud  
 6358 Susana Ibáñez Platón  
 6361 Laia Manzanares Subira  
 6363 Juan Luis Esteban Escobedo  
 6364 Paloma Giner Pelegrí  
 6367 Víctor Sobrino Taurá  
 6366 Oliver Rodríguez Padrón  
 6373 Ricardo Guijarro Martínez  
 6370 Sandra Lambert  
 6371 Elena Ruz Puchades  
 6375 Diego Sorribes Alonso  
 6374 Jorge Aguilera Romero  
 3755 Susana Vives Guillamont  
 6376 Alejandro David Correa Rivero  
 6381 Alba Diana Such  
 6383 María De La Paz Herrera Ortiz  
 6385 Andrea Tatay Monfort  
 6389 Sheila Rangel López  
 6391 Iván Ortiz Heras  
 6393 Nicola Gigli  
 6390 Javier Roselló Simó  
 6401 Sergio Bordera Úbeda  
 6397 Pablo Rodríguez Monterde

6405 Anna Caballer Puchades  
 6407 Laura Añó Botella  
 6406 Alba Meritxell Momparler Fernández  
 6408 Andrés Lucas Ricart Llobell  
 6413 Celia Valero Iglesias  
 6417 Llorenç Sancho Castelló  
 6418 Pablo Rois Granda  
 6421 Raquel Alfonso Esplugues  
 6425 Andrea Speciale  
 6427 Anna Sancho Marqués  
 6431 Esther Esplugues Crespo  
 6433 Lluís Estellés Baixauli  
 6428 Alejandra Perea Massó  
 6438 Belén Fuentes Ibarra  
 6435 Víctor Celda Capella  
 6444 Silvia Sánchez Mont  
 6442 María Luisa Manzano Gómez  
 6445 Adrián Cremades García  
 6446 Salvador Ferrandis Pascual  
 6441 Silvia Martínez Muñoz  
 6447 Alejandro Monterrubio Gordón  
 6451 María Inmaculada Chulvi Jiménez  
 6460 Pablo Sancho Pizcueta  
 6454 Inés María Cardós Chaveli  
 6457 David Pellicer Botella  
 6455 Olga Catalá Nogueras  
 6452 Carmen Ballester Estevan  
 6458 Raúl Martínez González  
 6456 Carola Bermúdez Galiana  
 6462 Dilyan Hristov Filev  
 6466 Júlia Martínez Arbona  
 6468 Sandra Boígues Morató  
 6471 Fernando Jesús Imedio Satorre  
 6473 Javier Molés Canós  
 6472 María Guzmán Lleida  
 1408 Patricia Peña Rosello  
 583 Francisca Martínez Quesada  
 6476 Jorge Luis Candel Martí  
 6478 Amelia Ramos Sanz  
 3850 Víctor Villarroya Huete  
 6482 Belén Cabrejas Herrero  
 6481 Borja Borredà López  
 6480 Andrea Carrascosa García  
 6485 Fernando Javier Cueto Córdova  
 6484 Ana Catalá Valenzuela  
 6494 Laura Baño González  
 6492 Emiliya Kirilova Beletsova Papazova  
 6495 Silvia Gracia Vidal  
 6497 Víctor Ferri Sirvent  
 6498 Gema Perales Cabrejas  
 6504 Daniele Tanzola  
 6500 Sara Rosalén López  
 6501 Silvia Sanchis Llopis  
 6499 Pau Fombuena Ramírez  
 6503 Pau Boluda Esplugues  
 6505 Daniel Silva Ribeiro

Desde el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana, agradecemos vuestra colaboración y esperamos que esta sección sea de utilidad para todos.

### Busco

Busco un fisioterapeuta especializado en el estudio biomecánico para ciclistas. Tengo una clínica en Rafelbunyol, Centre Bon Karma, y me gustaría colaborar con él/ella, para ofrecer a mis pacientes ese servicio. Si estáis interesados, escribidme a [info@centrebokarma.es](mailto:info@centrebokarma.es) 653621796

Artrosport es un centro especializado en la recuperación de lesiones deportivas y el tratamiento de la artrosis, cuyo principal objetivo es facilitar, una cuidada y personalizada atención, la recuperación en el menor tiempo posible y con las máximas garantías de las lesiones o patologías de sus pacientes. Queremos ampliar el abanico de profesionales, especialidades y servicios ofertados. Tanto si visitas a tus pacientes en sus domicilios, como si posees una clínica particular, trabajar desde nuestras instalaciones te permitirá obtener un ahorro inmediato en tus gastos de actividad (alquiler, luz, agua, personal de recepción, etc..) [rrhh@artrosport.com](mailto:rrhh@artrosport.com) Teléfono: 965242721/ 605017917

Precisamos material de Fisioterapia de segunda o tercera mano para equipación de Sala de Fisioterapia del Centro Penitenciario español y Centro Hospitalario de Camerún-Centro Médico de Bambali (ONG Colores de Camerún). Miguel Darriba e-mail: [migueldargo@hotmail.com](mailto:migueldargo@hotmail.com) Teléfono: 926550000 ext 103 //

### Compra

Compraría equipo de magneto de cilindro pequeño de segunda mano mandar precio. Joaquín Hernández Quiles. [jqhfisiso@gmail.com](mailto:jhqfisiso@gmail.com). 654503611

Necesito comprar una camilla hidráulica de 3 cuerpos. José Antonio Torres Zaragoza. Tfno: 620 23 43 91 e-mail: [crf33@hotmail.es](mailto:crf33@hotmail.es).

Estaría interesada en comprar camilla bobath eléctrica de pedal y de 100x190 cm en buen estado. Pagaría hasta 700 euros. M<sup>a</sup> Loreto Romero Colomer Teléfono: 699751662

### Venta

Vendo aparato presoterapia con prendas para mmii y para mmss, completamente nuevo, de la casa Sanro modelo LYMPHASTIM BTL-6000 serie Easy. 647755775 e.[anguloangulo@gmail.com](mailto:anguloangulo@gmail.com)

Vendo camilla hidráulica de 3 cuerpos. Color blanco, en buen estado por poco uso y por haber utilizado protector. Zona de Dénia y alrededores. Contacto por whatsapp: 609809520 (Yael)

Se vende Centro de Fisioterapia en Cullera por jubilación. 21 años funcionando ininterrumpidamente. Amplia cartera de pacientes, particulares y de seguros privados. Interesados contactar con el Tf 605099623 Ricardo Fenollar

Biombo de ecopostural. De madera de haya envejecida y tejido de algodón. Plegable, 3 cuerpos, y con ruedas. Medidas 180x60 cada panel. Elena Miralles 630327288 [truxita42@hotmail.com](mailto:truxita42@hotmail.com)

Lámpara de Infrarojos marca Enraf. Para aplicar termoterapia superficial y alivio de dolores articulares y musculares. Bombilla de 250V incluida. Luz Roja. Altura de la lámpara regulable. Ruedas para desplazamiento fácil. 75€ Elena Miralles 630327288 [truxita42@hotmail.com](mailto:truxita42@hotmail.com)

Camilla de 2 Cuerpos Fija de madera de Haya, altura regulable marca Ecopostural. Modelo C3220 Para Fisioterapia, Osteopatía, Masajes, y otros tratamientos Orificio para la cara. Se regala accesorio almohadillado para la cara y un relleno para el orificio y apoyo de la cabeza Medidas: 187 largo (75+112) 62 ancho 62-87 Alto. El Cabezal se levanta hasta 65° Color de tapizado: Azul Excelente estado de conservación. Siempre se usó con sábanas ajustables y limpieza regular con tratado para la piel. 250€. Por 50€ más se adjuntan cuñas y rulos de accesorios. Elena Miralles [truxita42@hotmail.com](mailto:truxita42@hotmail.com) 630327288

Se vende bañera de electroterapia combinada con hidromasaje, bañera "strangerbad", específica para tratamientos médicos y de relajación para dolores particulares y procesos degenerativos. 20 Años de antigüedad aprox. Tamaño exterior 2100x960x900mm e interior 1800x820x600mm. Balma Escuder Tel . 699417478 [balmaescuderpuig@gmail.com](mailto:balmaescuderpuig@gmail.com)

Por cierre de centro de fisioterapia vendo vendo material y mobiliario: taburete ruedas, aparato de electroterapia gymna 410, laser de infrarrojos cañon y puntal, cojines de camilla. Lola Sánchez. [sanchezpozolola@gmail.com](mailto:sanchezpozolola@gmail.com)

Mesa de mano de fisioterapia. Es un aparato de cinesiterapia que permite la rehabilitación de mano, dedos, muñeca, codo y tobillo. 350 € negociables. Daniel Torres Boyero. Tef. 606055282 [vicentetorresg@telefonica.net](mailto:vicentetorresg@telefonica.net).

Láser de CO2 de Elettronica Pagani. Con emisión continua y pulsada hasta 15 W con scanner y ajuste automático de tiempo y energía, con 2 pantallas de LCD con memoria para patologías programadas standart y especiales.

Precio de 6000 euros rebajado a 3500 euros. Beatriz Alonso. 630052675  
 beatriz\_alonso@yahoo.es

Vendo mobiliario y aparatos de clínica de fisioterapia: despacho completo, taburetes, 8 camillas, 2 aparatos onda corta, 2 lámparas de infrarrojos, jaula de Rocher, plato de bohler, rueda, aparato musculación salter fitness, espaldera salter, compex, 1 tens, presoterapia profesional, cicloergometro, panel de poleoterapia, juego de pesas, etc. Precio: 3.800 euros. 600535253 (Javier)

Vendo plataforma vibratoria Globus Physio Wave 500 basculante. Precio 1000 euros negociables. Ángel. Teléfono: 609607032

Se vende grúa virmedic E130 con arnés y respaldo válidos para ducha para personas con movilidad reducida. Max 130kg. Con batería nueva y mando a distancia para su control. En perfecto estado. 500 euros. José Ramón Ros Casas. josrc\_6@hotmail.com. 635044026

Vendo Plataforma Vibratoria Body Coach de uso profesional. En muy buen estado, se vende por falta de espacio en este momento. Costo 5000€, la vendo por 2,700€. Sandra Escuin. 658890957  
 Fisioterapiaossis@gmail.com

Venta camilla plegable Enraf Nonius. Camilla plegable de aluminio con funda y asas, altura ajustable. Estado impecable. Precio 200 €. Efrain Huerga Pérez  
 e-mail: flmovagandia@gmail.com  
 Teléfono: 676158925

Se vende clínica de fisioterapia en el centro de Valencia. Se trabaja junto con un médico rehabilitador y otro fisioterapeuta. Con amplia cartera de pacientes, tanto particulares como de seguros privados (adeslas, asisa, mapfre, etc). Más de 40 años de experiencia. Se vende esta participación por no poder atenderla. Consta de una sala de espera amplia, dos despachos, cuatro boxes individuales, dos gimnasios, uno para

hombres y otro para mujeres y tres cuartos de baño. Carmen Mª Alacreu Navarro  
 e-mail: carmenalacreu@hotmail.com  
 Teléfono: 660655343

Equipo de cavitación: Cavislim YS30 con medio año de garantía. Uso preferente semiprofesional. Plataforma vibratoria: Evolution 1200. 2 años y medio. Tiene modo drenante para combinar con cavitación y modos para actividad física o relajación. Ambos en estado perfecto y por 300€. A recoger en Valencia capital (Patriaix). Alma Paula Aranda Canet  
 e-mail: paula@fisiopedagogica.com  
 Teléfono: 636435301

### Alquiler

Disponibile alquiler de sala para fisioterapeuta en clínica de podología y fisioterapia en Gandía. Sala completamente equipada y lista para entrar a trabajar, con cartera de clientes. Para más información contactar: info@centreknetic.com  
 644056396 (Whatsapp)

Alquiler Box Fisioterapia: Clínica de fisioterapia Corpore Sano, situada en Valencia capital, a unos metros de la Ciudad de las Artes y las Ciencias. Local comercial, bien comunicado, con parada de autobús enfrente. Alquilamos uno de nuestros boxes, 12m2, totalmente equipado. Posibilidad de utilizar nuestro gimnasio, 38.5m2, y el material, para sesiones individuales o grupales de ejercicio terapeutico, control motor, hipopresivos, etc. (consultar condiciones). info@clinica-corporesano.com  
 671410451  
 Precio: 250 euros+IVA/ mes.

El centro polideportivo Malilla situado en calle Bernat D'escoll 21 en Valencia. Alquila un Box para ofrecer servicio de fisioterapia. 9M2. 350€+IVA/mes  
 Más información: direcciontecnica@polideportivomalilla.com

Se alquila sala de Fisioterapia Santa Pola (Alicante). Forma parte de una policlínica que cuenta con los servicios de Fisioterapia, Podología, Enfermería,

Medicina Estética y Dietética y Nutrición. Colabora con compañías aseguradoras. Interesados llamar al teléfono 656 937 235

Alquilo consulta de fisioterapia -compartida- en zona Abastos. 2 salas equipadas con camillas de Osteopatía y fisioterapia. 1 sala despacho y 1 sala gimnasio de 50m2. Dispone también de "office" para descanso. Por horas a tiempo parcial o completo. Encarna 660868124.  
 encarna.espunya@gmail.com

Clínica dental recién reformada en el centro de Picanya alquila uno de sus gabinetes para fisioterapeuta. Box de 12 m2 en perfecto estado por 40€ al día o negociable mensual. Incluye gastos, servicio de recepción, sala espera,... Carlos Alvaríño. 669479308  
 clinicalvarinocruz@gmail.com

Se alquila consulta de fisioterapia en pleno centro de Valencia -compartida-. Dispone de todo el material necesario. Libertad de horarios. Alquiler económico. Laura 669696740.  
 lbeltranfisio@gmail.com

Alquilo sala tratamiento a fisios, podologos, medicos, profesionales de la salud en general por meses. Clinica registrada en la Conselleria de Sanitat. Xirivella. 963794043. Marian Valero.  
 marianosteo@gmail.com

Se alquila amplia sala de fisioterapia en la clínica Pie y Salud podología ubicada en zona céntrica de La Vall d'Uixó (Castellón). N° registro sanitario 7559. Gastos incluidos en la mensualidad. Servicios actuales: Podología, Nutrición deportiva y Laboratorio de análisis clínicos. Javier 625.803.973  
 javierpodologia@pieysalud.es

Alquilo box de fisioterapia en Clínica Corpore Sano Fisioterapia, de nueva apertura. Cuenta con camilla, mesa, lavabo, sillas, carrito para material y expendedor de papel desechable. Avda. Ausias March (Valencia). 960712218-606750800 (Sonia Monteagudo).

En centro Atrium Carmen Castellero alquilamos despacho para psicología y fisioterapia los martes y jueves, por semanas o mes. Para más información llamar al 610993981. Lorena Martínez. lorena.marba@gmail.com.

Se alquila gabinete de Fisioterapia totalmente equipado más despacho médico para pasar consulta. Todos los servicios incluidos. Situado en Valencia, distrito de Zaidía. Alquiler 300€/mes. Preguntar por Carlos. 619152907

Se alquilan despachos para fisioterapeutas en nuevas instalaciones en Castellón. Incluye: personal recepción, gestión, climatización, internet. contenedor de residuos biológicos, agua y electricidad, TPV, seguro de responsabilidad civil, placa exterior con nombre. Posibilidad alquiler por días y horas. Pablo Arnau . Tfno: 693.80.60. e-mail: contacto@lledo61.com

### Traspasos

Se traspasa clínica de fisioterapia en Picassent, por jubilación. La clínica lleva 20 años funcionando en pleno rendimiento, 200 m2 con una ubicación en zona comercial, completamente equipada en electroterapia, cinesiterapia y consulta de traumatología. Cuenta con una cartera fija de pacientes privados y seguros de salud. Interesados contactar con Vicenta al 617073733.

Se traspasa negocio en zona avenida de Aragón. Centro de Pilates y fisioterapia completamente equipado, con las instalaciones en perfecto

estado y cartera de clientes estable. Mide 310m distribuidos en cuatro salas y dos gabinetes de tratamiento, así como vestuarios de hombres y mujeres, recepción y baños y sala para los trabajadores. Interesados llamar a Alejandro Ródenas. 636161196 info@globalpilates.es

Se traspasa centro Fisioterapia-Osteopatía en Castellón de La Plana zona Plaza Fadrell, muy buena ubicación por gran paso de viandantes, tras 20 años ininterrumpidos de dedicación, motivos personales, interesados contactar 629025741

Traspaso clinica de fisioterapia tras reforma integral realizada. Se encuentra situada en el barrio de Benimaclet y la misma da a dos calles. Tiene todos los permisos de ayuntamiento y Sanidad Todo el material es nuevo e incluye las 2 mejores camillas del mercado. Clínica ideal para emprendedores. El motivo de mi traspaso es por un contrato de interinidad en la sanidad pública. Carlos Novoa Poderoso. 646838489 cnovoapoderoso@gmail.com

Traspaso clínica de fisioterapia, osteopatía y pilates máquinas en Torrent del grupo de Clínicas de Fisioterapia Fiso Postural de Valencia. Pleno rendimiento. Amplia cartera de clientes. Luis Pinazo. 667473051 lpinazo@gmail.com

Francisco Masó Pérez enfermero, fisioterapeuta y reflexólogo podal traspasa su clínica de reflexología a pleno rendimiento por jubilación Interesados llamar al tfno. 963333077.

Traspaso clínica de fisioterapia, psicología y nutrición en Campanar. En funcionamiento desde el 2015, se traspasa por situación familiar. Totalmente equipada y acondicionada. Yasmin. yasminrm11@gmail.com 637453022

Se traspasa centro de Fisioterapia en Villena por jubilación. 28 años funcionando ininterrumpidamente. Interesados llamar a 965808915- 680317747. José García Hernández.



Con el objetivo de tener actualizada esta sección, se ruega a los anunciantes que comuniquen al ICOFCV los cambios que se hayan producido en sus anuncios.

Asimismo, recordamos que los anuncios que se hayan publicado durante un año completo, es decir, cuatro números, serán retirados del Tauler.

Para reinsertarlos, los interesados tan sólo deberán volver a enviar la información o solicitar explícitamente su continuidad.

## Convenios con descuentos y ventajas para los colegiados

El Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana ha establecido colaboración con entidades de diferentes ámbitos y sectores con importantes descuentos y ventajas para sus colegiados.



Visita el apartado "Convenios" en la zona privada de [www.colfisiocv.com](http://www.colfisiocv.com) y conoce todos los acuerdos con empresas de los que, como colegiado del ICOFCV, te puedes beneficiar

Una cosa es decir que trabajamos en PRO de los profesionales. Otra es hacerlo:

# Cuenta Expansión Plus PRO

## Bonificamos tu cuota de colegiado

**1 / 6**

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

Banco de Sabadell, S.A. se encuentra adherido al Fondo Español de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito. La cantidad máxima garantizada actualmente por el mencionado fondo es de 100.000 euros por depositante.

<b>10%</b>	<b>+</b>	<b>0</b>	<b>+</b>	<b>Remuneración hasta 3%TAE</b>	<b>+</b>	<b>1%</b>
de tu cuota de colegiado máximo 50 euros* el primer año.		comisiones de administración y mantenimiento.		Primer año hasta 2,74% TAE. Saldo máximo a remunerar 10.000 euros. <sup>1</sup>		de devolución en los principales recibos domiciliados y sobre las compras con tarjeta de crédito en comercios de alimentación <sup>2</sup> , máximo 50€ brutos al mes.

Llámanos al **900 500 170**, identifícate como miembro de tu colectivo, organicemos una reunión y empecemos a trabajar.

\*Abonamos el 10% de la cuota de colegiado con un máximo de 50 euros por cuenta para cuotas domiciliadas en una cuenta de la gama Expansión, para nuevos clientes de captación. La bonificación se realizará un único año para las cuotas domiciliadas durante los 12 primeros meses, contando como primer mes el de la apertura de la cuenta. El pago se realizará en cuenta el mes siguiente de los 12 primeros meses.

1. Para tener acceso a esta retribución, los titulares deben haber realizado con sus tarjetas cinco compras en el mes anterior al mes a remunerar y tener un saldo medio mensual en el banco superior a 30.000 euros en recursos, calculado como la suma de saldos del mes anterior de cuentas a la vista, depósitos, renta fija a vencimiento, seguros de vida-ahorro, fondos de inversión, valores cotizables y no cotizables, planes de pensiones, planes de previsión de EPSV y BS Fondos Gran Selección. No se tendrá en cuenta para el cómputo del saldo medio el saldo existente en esta Cuenta Expansión Plus ni en ninguna otra de las mismas características en la que los titulares sean intervinientes. Si que se tendrá en consideración el número de cotitulares, por lo que el saldo mínimo existente en la entidad como requisito será el tomado proporcionalmente para cada cotitular. No se remunerarán los saldos durante el primer mes de vida de la Cuenta Expansión Plus.

En caso de que no se alcance por parte de los titulares el saldo mínimo que da derecho a la retribución de la Cuenta Expansión Plus, la liquidación se realizará al 0% por este concepto.

Rentabilidad primer año: para el tramo de saldo diario que exceda los 10.000 euros: 0% TIN. Para el tramo de saldo diario desde 0 hasta un máximo de 10.000 euros: 2,919% TIN, 1,8191% TAE (calculada teniendo en cuenta los dos tipos de interés para el supuesto de permanencia del saldo medio diario durante un año completo desde el alta de la cuenta).

Ejemplo de liquidación: saldo en cuenta de 15.000 euros diarios, saldo diario sobre el que se remunera: 10.000 euros; frecuencia mensual; intereses liquidados en el año: 270,82 euros; fecha contratación: 30/06/18; fecha primer pago de intereses: 31/08/2018; fecha fin primer año: 30/06/2019.

Rentabilidad resto de años: para el tramo de saldo diario que exceda los 10.000 euros: 0% TIN. Para el tramo de saldo diario desde 0 hasta un máximo de 10.000 euros: 2,919% TIN, 1,9910% TAE (calculada teniendo en cuenta los dos tipos de interés para el supuesto de permanencia del saldo medio diario durante un año completo a contar desde el segundo año de la cuenta). Ejemplo de liquidación: saldo en cuenta de 15.000 euros diarios, saldo diario sobre el que se remunera: 10.000 euros; frecuencia mensual; intereses liquidados en el año: 296,77 euros; fecha inicio segundo año: 30/06/19; fecha primer pago de intereses: 31/07/2019; fecha fin segundo año: 30/06/2020..

2. Te abonaremos hasta 50€ brutos al mes, siempre que el importe de la devolución sea igual o superior a 5€ y hayas realizado 5 compras durante el mes con tus tarjetas.

- Recibos domiciliados de luz, gas, teléfono fijo y móvil e internet.

- Recibos domiciliados que correspondan, como emisor, a organizaciones no gubernamentales (ONG) registradas en la Agencia Española de Cooperación y los recibos de colegios, guarderías y universidades cargados durante el mes. Deberá tratarse de centros docentes españoles (públicos, privados y concertados, quedando excluidos los gastos de academias particulares, colegios profesionales o gastos distintos a los de escolarización). Tampoco se incluirán los gastos en concepto de posgrados, másteres y doctorados.

- Operaciones de compra realizadas con tarjeta de crédito incluidas en la liquidación del mes, con las tarjetas modalidad Classic, Oro, Premium, Platinum y Shopping Oro cuyo contrato esté asociado a esta cuenta, en determinados establecimientos comerciales de alimentación incluidos y que se pueden consultar en la página

[www.bancosabadell.com/cuentaexpansionplus](http://www.bancosabadell.com/cuentaexpansionplus).

Oferta válida para nuevas cuentas abiertas desde el 24/04/2018 hasta el 31/12/2018 con la domiciliación en la Cuenta Expansión Plus PRO de una nómina, pensión o ingreso regular mensual por un importe mínimo de 3.000 euros (se excluyen los ingresos procedentes de cuentas abiertas en el grupo Banco Sabadell a nombre del mismo titular) y haber domiciliado 2 recibos domésticos en los últimos 2 meses.

Los titulares de una Cuenta Expansión Plus PRO, podrás disponer de una Cuenta Expansión adicional, sin requisitos de domiciliación de nómina, pensión o ingresos mensuales recurrentes. Y, además, todas las Cuentas Relación que desees, sin comisión de administración y mantenimiento (rentabilidad Cuenta Profesional: 0% TAE).

**Puede hacer extensiva esta oferta a sus empleados y familiares de primer grado.**





# III JORNADA INTERNACIONAL DE FISIOTERAPIA



TALLERES - 30 Nov  
Facultad de Fisioterapia.  
Universitat de Valencia



PONENCIAS - 1 Dic  
Centro Deportivo  
"La Petxina"  
(Valencia)



[www.jornadaicofcv.org](http://www.jornadaicofcv.org)

## RUNNING FOR HEALTH

