



FISIOFOCUS
Formación para fisioterapeutas

Curso de Biomecánica clínica del Ciclismo

Introducción



Nuestro curso de biomecánica clínica del ciclismo va dirigido a los profesionales que quieran dar un servicio integral a sus pacientes ciclistas, desde la recomendación de materiales y tipos de bicicletas, sillines, etc, hasta el conocimiento exhaustivo de la posición óptima en la bicicleta, las lesiones relacionadas con una postura deficiente, lesiones típicas del ciclismo, valoración del torque, goniometría dinámica, valoración de disimetrías de miembros inferiores, valoración de la pisada, etc.

Objetivos

- Valorar y entender como funciona el cuerpo de un ciclista en función del tipo de la bicicleta y el uso de la misma.
- Aprender a diagnosticar las posturas y movimientos patológicos en el ciclismo.
- Conocer las soluciones biomecánicas para las patologías ciclistas.
- Capacitar al alumno para poder tratar cualquier lesión relacionada con el ciclismo trabajando desde la etiología del problema hasta su tratamiento y readaptación.

Programa completo del curso

1er seminario

- Conceptos básicos de biomecánica: el cuerpo humano y la bicicleta.
- Tipos de bicicleta.
 - Partes de una bicicleta.
 - Recomendación de tipo y talla de bicicleta.
 - Características de las diferentes bicicletas: competición, cicloturismo, mtb, etc.



FISIOFOCUS
Formación para fisioterapeutas

- Normativa U.C.I.
- Elección de la bicicleta según anatomía, morfología, uso y necesidad:
 - Ciclista ocasional y recreativo.
 - Ciclista aficionado.
 - Ciclista profesional.
- Análisis biomecánico y cinemático del ciclista:
 - Pie.
 - Análisis del pie en descarga y en carga.
 - Palpación de las diferentes partes anatómicas y sus movimientos.
 - Valoración de la estabilidad del pie: radios y arcos.
 - Tobillo.
 - Análisis y palpación de la articulación subastragalina, peroneoastragalina, tibioperoneal inferior y tibioastragalina.
 - Los diferentes movimientos según la posición de eje articular.
 - Rodilla.
 - Análisis de los movimientos de la rodilla en el eje transversal y vertical.
 - Cadera y pelvis.
 - Análisis de los movimientos de la cadera.
 - Análisis de los movimientos de la pelvis.
 - Influencia de la posición de la pelvis en los movimientos de la cadera.
 - Test ortopédicos, osteopáticos y musculares para analizar la posición de la cadera y la pelvis.
 - Columna vertebral y Cintura escapular.
 - Estudio de las diferentes curvaturas fisiológicas y sus movimientos.
 - Diferenciación entre flexión de cadera, del sacro y lumbar.
 - El movimiento de la columna en el ciclismo.
 - La cintura escapular.
- Valoración postural global del ciclista.
 - Test ortopédicos, osteopáticos, neuromusculares, etc.
 - Alteración ROMS y consecuencias en la bicicleta.
 - Dismetrías funcionales y anatómicas
 - Tipo de pie y pisada.
- Patologías en el ciclismo.
 - Posiciones incorrectas del ciclista y las patologías derivadas.
 - Interacción del cuerpo con la bicicleta y los puntos de apoyo.



FISIOFOCUS
Formación para fisioterapeutas

- Análisis de los diferentes materiales y características de los puntos de apoyo: Sillín, calas-pedales y manillar.
- Mitos y leyendas sobre el ciclismo.
 - Pedaleo redondo, posiciones agresivas, pedales automáticos, etc

2º seminario

- Anatomía de la pedalada.
 - Análisis cinemático y cinético.
- Ajuste de la bicicleta según posición, características y necesidades del ciclista.
- Protocolo de actuación:
 - Toma de datos y anamnesis.
 - Valoración global postural.
 - Valoración articular y muscular.
- Valoración del ciclista sobre la bicicleta.
 - Casos prácticos.
 - Análisis de los tres puntos de apoyo: pedales-calas, sillín y manillar.
 - Discernir entre patología estructural o posicional.
 - Análisis del ciclista en 2D.
- Ajuste del sillín:
 - Altura ideal, avance/retroceso, etc.
- Ajuste de las calas:
 - Anteroposterior, lateromedial y rotacional.
- Uso de órtesis externas: cuñas, alzas, plantillas:
 - Indicaciones y contraindicaciones.
- Ajuste del manillar:
 - Ajuste correcto de distribución de pesos.
 - Análisis del Drop, distancia, etc y repercusión en la biomecánica del ciclista.
- Análisis del torque y tracking rotuliano.
 - Evaluación del movimiento de triple extensión del miembro inferior en el ciclismo según postura, bicicleta y metodología.
- Ejercicios específicos para el ciclismo.



FISIOFOCUS
Formación para fisioterapeutas

- Control motor y trabajo postural.
- Activación muscular.
- Tonificación.

Profesor

Jorge Solís

Diplomado en fisioterapia universidad Alfonso X el Sabio.

Osteópata C.O. Escuela de Osteopatía de Madrid.

Especialista en biomecánica deportiva, análisis del movimiento y prevención de lesiones.

Desde el año 2000 trabajando como terapeuta y biomecánico con deportistas, tanto a nivel amateur como profesional

Metodología

El curso será teórico-práctico con mayor incidencia en la parte práctica, que se realizará entre los propios alumnos. Para la realización de los análisis biomecánicos en grupo, dispondremos de bicicletas, así como el software necesario para la correcta realización.