

**Destinatarios:**

Médicos, enfermeros, fisioterapeutas, deportistas profesionales y amater, preparadores físicos y otras personas relacionadas e interesadas en la materia.

**Organiza:**

- Instituto de Ciencias de la Salud de Castilla y León (ICSCYL).
- Centro de Estudios Olímpicos Soria. Universidad de Valladolid.

**Patrocina:**

- Caja Rural de Soria.

**Coordina:**

- Alfredo Córdova Martínez.  
Catedrático de Fisiología (Universidad de Valladolid).  
Especialista en Medicina de la Actividad Física y el Deporte.

**Duración y formato**

La incorporación de nuevos alumnos se puede realizar en cualquier momento. Una vez matriculado un alumno en el curso dispondrá de 6 semanas para completar el curso contando desde el lunes inmediatamente siguiente a la confirmación de su matrícula. El alumno dispondrá en el aula virtual del curso de material didáctico, test de autoevaluación y un foro para plantear dudas y preguntas. En la última semana de curso deberá realizar un examen por escrito y enviarlo por email para su evaluación final. El curso tiene una carga lectiva de 40 horas lectivas entre lecciones, evaluaciones y tutorías.

**Matrícula:**

90 € a abonar una vez admitido el alumno al curso.

**Inscripción:**

Exclusivamente On-line a través web:

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

**Secretaría e información en:**

Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (ICSCYL).  
Parque de Santa Clara, s/n. 42002 - Soria  
Teléfono: 975 04 00 08 ext. 3010 - 975 23 26 77  
Web: [www.icscyl.com](http://www.icscyl.com) - Email: [dori@icscyl.com](mailto:dori@icscyl.com)

# CURSO

# Lesiones del

# Miembro Inferior

## ONLINE

**Formato:** Online - Aulas Virtuales del ICSCYL

**Duración:** 6 semanas (inicio inmediato)



Instituto de Estudios de  
Ciencias de la Salud  
de Castilla y León



CENTRO  
de ESTUDIOS OLÍMPICOS  
SORIA



Universidad de Valladolid

CAJA RURAL DE SORIA

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

## PROGRAMA

- Tema 1. Lumbalgias.
- Tema 2. Lesiones de la rodilla.
- Tema 3. Tendinopatías Aquileas.
- Tema 4. Esguince de tobillo.
- Tema 5. Fascitis plantar.

## OBJETIVO

Hacer deporte es sin duda una fuente de salud, sin embargo, como cada actividad física no está exenta de problemas que se manifiestan como enfermedades o como lesiones. Las lesiones deportivas son aquellas que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente, otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento.

Las diferenciamos en dos categorías fundamentales: agudas y crónicas. En la lesión deportiva aguda, se produce una rotura instantánea porque la fuerza es grande. En cambio, en la lesión crónica el dolor aparece de repente y sin haber hecho aparentemente nada fuera de lugar.

La violación de distintos aspectos como son las cargas de entrenamientos adecuadas, correcta técnica, buen calentamiento, adecuado control médico del entrenamiento, ejercicios de estiramiento miotendinosos, utilización de medios fisioterapéuticos preventivos, etc., conducen al aumento de lesiones.

A lo largo de este curso veremos las lesiones de miembro inferior más frecuentes en el deportista. Veremos el estudio diagnóstico y elementos nosológicos en las lumbalgias, esguinces de tobillo, fascitis plantar, tendón de Aquiles y de la rodilla.

## PROFESORADO

**Prof. D. ALFREDO CÓRDOVA MARTÍNEZ**

Catedrático de Fisiología.

Campus Universitario de Soria.

Universidad de Valladolid.

## DESARROLLO EL CURSO

El curso online se desarrollará en las Aulas Virtuales del ICSCYL:

[www.icscyl.com/aulas](http://www.icscyl.com/aulas)

El alumno dispondrá por cada uno de los temas de una presentación donde se expondrá el contenido del mismo, un resumen de los puntos más importantes del tema, una serie de documentos como literatura recomendada para su estudio y lectura, y unas preguntas tipo test para que el estudiante pueda autoevaluar los conocimientos adquiridos.

Como apoyo al alumno, y a modo de tutoría, el aula virtual incluye un foro de discusión en el alumno puede plantear sus dudas al profesor y éste responderlas por el mismo medio, quedando disponibles para otros alumnos que hayan podido tener las mismas cuestiones, incluso participar directamente haciendo su propio comentario.

El alumno puede llevar su propio ritmo de estudio, pero dado que la duración normal del curso es de 6 semanas se recomienda completar cada tema en 5 días más o menos.

Al final del periodo del curso el alumno tendrá que realizar un pequeño examen por escrito en el que se evaluará por parte del profesorado los conocimientos adquiridos.