



CURSO PAINFREE BALLET

ABORDAJE DE LAS LESIONES EN DANZA.

DATOS DEL CURSO:

- **Fechas:** 4, 5 y 6 de marzo 2022
- **Duración:** 16h
- **Dirigido a:** Fisioterapeutas titulados
- **Horarios:** viernes 15:30-19:30/ sábados 9:30-19:30h / domingo 9:30-13:30h
- **Precio:** 260€ /230€ precio por inscripción anticipada (hasta el 1 de enero 2022).
- **Lugar:** KION Fisioteràpia i readaptació esportiva. Ctra. Molins de Rei, 45, 08191, Rubí, Barcelona.

¿QUÉ VAS A APRENDER?:

Una de las principales características que diferencia la danza de cualquier otra práctica deportiva es su técnica tan depurada y especializada, por lo que entender el cuerpo del bailarín va a ser crucial a la hora de valorar y mejorar el pronóstico de la lesión. Como fisioterapeutas no podemos prevenir una lesión por completo, pero sí disminuir su probabilidad ya que el principal factor etiológico que conduce a las lesiones por sobreuso es el manejo insuficiente o inadecuado de la técnica.

Con este curso aprenderás a valorar los movimientos específicos en danza y los requisitos necesarios para ejecutarlos de manera segura y efectiva.

Objetivos generales del curso:

- Aprender las bases del abordaje conservador del bailarín y el ejercicio específico en la recuperación de las lesiones.

Objetivos específicos del curso:

- Conocer la base de la técnica clásica y su relación con las lesiones.
- Conocer las lesiones músculo-esqueléticas en danza y otras disciplinas artísticas.
- Comprender la implicación de la cadera en danza.
- Conocer la importancia de las lesiones en la edad de crecimiento.
- Aprender a analizar la biomecánica del bailarín.
- Establecer la progresión de cargas durante la recuperación de lesión.
- Conocer ejercicios específicos para elaborar programas de prevención.

PROGRAMA:

Viernes tarde / 15:30 a 19:30

- Introducción a la danza.
- Plan de entrenamiento.
- Etiología de las lesiones.
- Factores de riesgo.
- La cadera de los bailarines.
 - Introducción *En dehors*.
 - Factores predisponentes.
 - Valoración estática y funcional.

Sábado tarde / 15:30 a 19:30

- Patología de cadera frecuente en el bailarín.
- Patología de tobillo y pie frecuente en el bailarín.
- Patología de rodilla frecuente en el bailarín.
- Patología lumbar frecuente en el bailarín.

Sábado mañana / 9:30 a 13:30

- Valoración de los movimientos de danza: Corrección de errores técnicos.
 - Pierna de base.
 - Hiperextensión.
 - Plié.
 - Tendu.
 - Relevé.
 - Retiré.
 - Cambré.
 - Arabesque.
 - Allegro.

Domingo mañana / 9:30 a 13:30

- Lesiones en edad de desarrollo.
- Casos clínicos.
- Prevención y recuperación de lesiones.
- Trabajo complementario y trabajo compensatorio específico.
- Taller práctico:
 - Ejercicios específicos.



MARTA TOLEDO ROCA

Fisioterapeuta especializada en danza y Fisioterapia del Deporte. Máster de Terapia Manual enfoque Neuro-ortopédico clínico y Máster Universitario en Recuperación Funcional. Formación en danza clásica por el Conservatorio Profesional de Danza de Valencia y *English National Ballet School*. Bailarina profesional en el Ballet de la Generalitat. Trabaja en *Institut Valencià de Recuperació Esportiva*. Instructora *Progressing Ballet Technique*. Miembro AMPAE.

NEREA RODRIGUEZ PASTOR

Fisioterapeuta especializada en Danza, en Fisioterapia del Deporte y Dolor crónico. Máster en Terapia manual Neuro-ortopédica clínica, Máster en Fisioterapia deportiva y Máster Universitario en Neurociencias. Profesora de Postgrado en Fisioterapia. Formación en Danza clásica por la *Royal Academy of Dance*. Trabaja en *Institut Valencià de Recuperació Esportiva*. Colabora como Fisioterapeuta en Balletvale+. Miembro AMPAE, SEFID y SEMDOR.

