

## DADES GENERALS

## Curs acadèmic

<b>Tipus de curs</b>	Màster Propi
<b>Nombre de crèdits</b>	60,00 Crèdits ECTS
<b>Matrícula</b>	3.500 euros (import preu públic)
<b>Requisits d'accés</b>	Fisioterapeutes i estudiants als que els queden com a màxim el 10% dels crèdits per a acabar la carrera i es comprometen a finalitzar abans que finalitce el Màster. Selecció per carta de presentació, currículum i orde de preinscripció, amb aquest orden
<b>Modalitat</b>	Presencial
<b>Lloc d'impartició</b>	Facultat de Fisioteràpia sita en C/ Gascó Oliag nº 5 de Valencia
<b>Horari</b>	25-26 d'octubre 2019 29-30 de novembre 2019 13-14 de desembre 2019 17-18 de gener 2020 7-8 de febrer 2020 6-7 de març 2020 27-28 de març 2020 24-25 d'abril 2020 15-16 de maig 2020 19-20 de juny 2020 El Màster té una duració de 2 anys i es realitzen una mitja d'un seminari al mes, Divendres de 15 a 20:30 h. i dissabtes de 9 a 14 h. i de 15:30 a 20 h.

## Direcció

<b>Organitzador</b>	Departament de Fisioteràpia
<b>Direcció</b>	Laura López Bueno Profesor/a Titular de Escuela Universitaria. Departament de Fisioteràpia. Universitat de València Francisco José Selva Sarzo Doctor Fisioteràpia. Osteòpata D.O. Profesor Departament de Fisioteràpia. Universitat de València..

## Terminis

<b>Preinscripció al curs</b>	Fins a 15/09/2019
<b>Data inici</b>	Octubre 2019
<b>Data fi</b>	Juliol 2021

## Més informació

<b>Telèfon</b>	961 603 000
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:informacio@adeituv.es">informacio@adeituv.es</a>

## PROGRAMA

- 1.1 Diagnòstic diferencial en el deportista.
  - 1.1.1.- Relación entre la función muscular y la función orgánica y sus interconexiones a nivel del Sistema Nervioso.
  - 1.1.2. Exploración del foramen intervertebral (la teoría de Irwing Korr).
  - 1.1.3. Diagnóstico del dolor músculo esquelético de origen orgánico.
  - 1.1.4. Búsqueda de la disfunción primaria.
  - 1.1.5. Estrategias de tratamiento.
- 1.2 Asistencia de urgencia en el deporte
  - 1.2.1 Protocolos de actuación para una primera asistencia básica en situaciones de urgencia médica.
  - 1.2.2 Actualización en Reanimación Cardiopulmonar Básica (RCP) y utilización del Desfibrilador Semiautomático Externo (DEA).
  - 1.2.2 Cómo hacer un completo botiquín de competición.
  - 1.2.3 Elección del material más adecuado para realizar curas básicas de urgencia.
  - 1.2.4 Consejos y trucos para tener una correcta actuación y una perfecta asistencia sobre el campo de juego.
  - 1.2.5 Farmacología más apropiada para cada supuesto.
- 1.3 Progresión del Control Neuromuscular Estático al Dinámico (Test and retest)

- 1.3.1 Sistemas de estabilidad, concepto de zona neutra y control motor en estático y en dinámico.
- 1.3.2 Alteraciones del control motor y el deporte.
- 1.3.3 Valoración de los síndromes de alteración del movimiento de la región lumbo-pélvica y cervical.
- 1.3.4 Principios del tratamiento de los síndromes de alteración del movimiento de la región lumbopélvica y cervical.
- 1.3.5 Progresión del control neuromuscular estático al dinámico.
- 1.3.6. Prevención en el trabajo de control neuromuscular dinámico.

---

#### 1.4 Biomecánica y podología deportiva

- 1.4.1 Biomecánica Vs Patomecánica (Patología mecánica) del pie.
- 1.4.2 Exploración, test y pruebas en la pretemporada y su seguimiento durante la temporada.
- 1.4.3 Patologías más comunes en el deporte.
- 1.4.4 Lesiones ascendentes: Patomecánica del pie y lesiones típicas en el resto del cuerpo.
- 1.4.5 Introducción a las lesiones descendentes.
- 1.4.6 Causas extrínsecas de lesión deportiva: El binomio calzado-suelo.
- 1.4.7 Tratamiento integral de la lesión a través de un conjunto de especialistas.
- 1.4.8 Cuidado y tratamiento del pie del deportista.

#### 1.5 Terapia Manual aplicada en el deporte

- 1.5.1 Columna vertebral y deporte.
- 1.5.2 Relación de la postura con los desequilibrios musculares.
- 1.5.3 Concepto de disfunción somática.
- 1.5.4 Concepto de hipermovilidad hipomovilidad en relación al dolor.
- 1.5.5 Interpretación del dolor según las diferentes afectaciones.
- 1.5.6 Estructurar la terapia manual más efectiva según deporte y posición de juego.
- 1.5.7 Practicas: Aprender las técnicas más efectivas de manipulación directa y articulares en el deporte.

#### 1.6 Ecografía musculoesquelética para fisioterapeutas (MSK Y RUSI).

- 1.6.1 Introducción a la ecografía (sondas, parámetros y conceptos básicos).
  - 1.6.2 Correlación de imágenes ecográficas vs. otras técnicas de imagen.
  - 1.6.3 Tendinopatías y la ecografía.
  - 1.6.4 Práctica de toma de contacto con los equipos y manejo de parámetros.
  - 1.6.5 Exploración ecográfica del hombro, rodilla, tobillo, ATM, pelvis, suelo pélvico.
- Presentación de casos clínicos.

---

#### 2.1 Abordaje y tratamiento Manual del síndrome del dolor Miofascial en patologías deportivas

- 2.1.1 ¿Que es la fascia? Principios de tratamiento, consideraciones biomecánicas y concepto de barreras.
- 2.1.2 Características, composición, distribución y funciones de la fascia.
- 2.1.3 Diagnostico miofascial y pruebas funcionales globales.
- 2.1.4 Respuesta del sistema fascial a la aplicación de fuerzas.
- 2.1.5 Aplicación de técnicas superficiales y de las técnicas profundas en diferentes patologías más comunes en el deporte.
- 2.1.6 Tratamiento de la región abdominal, miembro inferior, cintura escapular, miembro superior y región cervical.
- 2.1.7 Contraindicaciones.

#### 2.2 Fisioterapia invasiva del síndrome del dolor miofascial.

- 2.2.1 Diagnóstico de los puntos gatillos miofasciales y del síndrome de dolor miofascial.
- 2.2.2 Tratamiento del síndrome de dolor miofascial usando técnicas de fisioterapia conservadora.
- 2.2.3 Tratamiento del síndrome de dolor miofascial usando la técnica de punción seca.

#### 2.3 Fibrolisis con ganchos, tratamiento instrumental miofascial.

- 2.3.1 Definición de la técnica, Material y metodología.
- 2.3.2 Técnicas, indicaciones, contraindicaciones y efectos secundarios.
- 2.3.3 Patologías típicas en el deporte.
- 2.3.4 Técnicas de raspado.
- 2.3.5 Aplicación práctica de la técnica en la articulación temporo-mandibular, región cervical, cintura escapular, miembro superior, columna vertebral, tronco, pelvis y miembro inferior.

#### 2.4 Concepto CORE

- 2.4.1 Concepto CORE, Tenseguridad, Estabilización Articular Analítica, Estabilización Global.
  - 2.4.2 Sistema Pasivo (FormClosure).
  - 2.4.3 Sistema Activo (Unidad central, Unidad Global, Musculatura proximal, sistema Fascial).
  - 2.4.4 Sistema Neural y otros sistemas.
  - 2.4.5 La Postura, Presión Intra-abdominal y Test de Inestabilidad.
  - 2.4.6 Campos de actuación (Estabilización lumbopélvica, Estabilización Cervical, Entrenamiento Deportivo, Prevención de lesiones, Generación de fuerzas y transmisión, Tratamiento).
  - 2.4.7 Principios de entrenamiento y progresión (Diferenciación muscular, Fuerza vs. Estabilidad, Principios de entrenamiento, Progresión de entrenamiento).
  - 2.4.8 Ejercicios Básicos Principales, - Avanzados, Funcionales y sus progresiones.
- #### 2.5 Blood Flow Restriction (BFR), ejercicio bajo oclusión.

##### 2.5.1 Parámetros de uso del BFR

- 2.5.2 Bioquímicos y fisiológicos del BFR.
- 2.5.3 Respuestas fisiológicas en readaptación deportiva.

- 2.5.3.1 Aumento de reclutamiento de las fibras musculares tipo II
- 2.5.3.2 Efectos Neuro-Endocrinos
- 2.5.4 Importancia de la Individualización en los planes de entrenamiento bajo BFR.
- 2.5.5 Técnicas específicas de estimulación sanguínea que ayudan al uso del BFR.
- 2.5.5.1 Técnicas de movilización articular (SNV).
- 2.5.5.2 Técnicas de movilización visceral.
- 2.5.6 Lesiones de miembro inferior. Evaluación, tratamiento con BFR y Prevención
- 2.5.6.1 AKP, Dolor Anterior de Rodilla o Síndrome Femoro Patelar.
- 2.5.6.2 Tendinopatía Rotuliana y Cuadricipital.
- 2.5.6 Lesiones de miembro superior. Evaluación, tratamiento con BFR y Prevención
- 2.5.7.1 Lesión SLAP. Causas y soluciones con BFR.
- 2.5.7.2 Tendinopatía manguito rotador. Causas y soluciones con BFR.
- 2.5.7.3 Lesiones impingement. Causas y soluciones con BFR.
- 2.5.7.4 Tendinopatía musculatura epitroclea. Causas y soluciones con BFR.
- 2.5.7.5 Tendinopatía musculatura epicondilea. Causas y soluciones con BFR.

---

## 2.5 Neurodinámica en la práctica clínica

- 2.5.1 Razonamiento clínico, ciencias del dolor y neurodinámica.
- 2.5.2 Mecanismos del dolor y examen físico del sistema nervioso realizando la palpación del sistema Nervioso Periférico.
- 2.5.3 Exploración neurológica.
- 2.5.4 Fisiología del sistema Nervioso y Neurodinámica.
- 2.5.5 Biomecánica del sistema Nervioso.
- 2.5.6 Desarrollo y análisis de los test neurodinámica.
- 2.5.7 Tratamiento del componente neural: técnicas de deslizamiento y de tensión.
- 2.5.8 Tratamiento de la disfunción de las interfaces mecánicas y los tejidos inervados.
- 2.5.9 Masaje neural.

## 2.6 Vendajes.

- 2.6.1 Ciencia y evidencia científica de los vendajes. Nuevas investigaciones y avances científicos.
- 2.6.2 Características del material y tipos de vendajes utilizados en el deporte (rígidas, Elásticas, Adhesivas y Cohesivas).
- 2.6.3 Efectos. Pautas generales, funcionamiento, técnicas y manejo del Vendaje Neuromuscular y del vendaje funcional así como su combinación.
- 2.6.4 El pre-vendaje y los puntos de presiones y de creación de úlceras en el Deporte profesional
- 2.6.5 Función del vendaje que necesitamos colocar y elección de los materiales.
- 2.6.6 Contraindicaciones.

## 2.7 Neuro-endocrinología aplicada al deporte.

- 2.7.1 Diferenciación las lesiones primarias del deportista.
- 2.7.2 Programa para establecer las medidas pro-resolutivas eficaces.
- 2.7.3 Obtención de las habilidades para entender la pérdida de rendimiento del deportista.
- 2.7.4 Adquisición de las estrategias para prevenir, recuperar y evitar la recidiva/cronicidad de las lesiones.
- 2.7.5 Entender los mecanismos de acción relacionados con la unidad funcional gastrointestinal.
- 2.7.6 Conocer el sistema inmunitario y su interacción con los ejes de estrés, tiroideo y de hormonas sexuales.

---

## 3.1 Planificación de la readaptación y sus progresiones (sala, gimnasio, pista)

- 3.1.1 Características de una lesión en relación con su entorno lesivo, su incidencia y su gravedad.
- 3.1.2 Diferentes mecanismos lesivos que se dan en el deporte (propiedades mecánicas, regeneración de los tejidos, cargas lesivas).
- 3.1.3 Bases y metodología para realizar la planificación de la readaptación.
- 3.1.4 Claves para la programación de las progresiones de la readaptación.
- 3.1.5 Desarrollo de la planificación y programación de un modelo de readaptación deportiva para un ámbito determinado.
- 3.1.6 Prevención conociendo las peculiaridades de cada lesión y de las diferentes modalidades deportivas en la construcción de un modelo de readaptación al entrenamiento y a la competición.
- 3.2 Readaptación musculotendinosa y electroestimulación
- 3.2.1 Actualización en el Tratamiento, revención y readaptación de lesiones Músculo-Tendinosas.
- 3.2.2 Puesta al día sobre los mecanismos de regeneración de tejido muscular y tendinoso.
- 3.2.3 Aplicación de la Tensegridad y Mecanotransducción en la regeneración de tejidos en modelos humanos.
- 3.2.4 Lesiones musculares (etiología, diagnóstico, tratamiento, readaptación y prevención).
- 3.2.5 Lesiones tendinosas (etiología, diagnóstico, tratamiento, readaptación y prevención).
- 3.2.6 Metodología de readaptación y prevención de lesiones musculotendinosas.
- 3.2.7 Ejercicios excéntricos y electroestimulación.
- 3.2.8 Evidencia científica de los beneficios de los ejercicios excéntricos en la regeneración músculo-tendinosa y evidencia científica de los beneficios de las corrientes excitomotoras.
- 3.2.9 Metodología de la aplicación de corrientes excitomotoras: parámetros y aplicaciones.
- 3.2.10 Electroestimulación estática y dinámica: metodología y aplicaciones prácticas.
- 3.2.11 Protocolos de actuación en lesiones músculo-tendinosas.
- 3.3 Readaptación multidisciplinar en la práctica clínica. Fisioterapia-readaptación-preparación física
- 3.3.1 Parte 1: La discinesia escapulo-humeral y su influencia en el hombro del deportista (lanzador-nadador).
- 3.3.1.1 Osteopatía deportiva de la cintura escapular y técnicas articularias, NO DOLOR.
- 3.3.1.2 Readaptación a través de cadenas musculares globales.
- 3.3.1.3 Tratamiento integral de la Neuro-cervico-braquialguias, como lesión deportiva.
- 3.3.1.4 Tratamiento regenerativo: técnicas invasivas ecoguiadas-excéntricos en lesión del manguito de los rotadores,

tendinopatía del supraespinoso, bursitis supra-subdeltoidea.

3.3.1.5 Readaptación mecánica mediante ritmo escapular.

3.3.1.6 Readaptación muscular mediante trabajo pleocinético (test y programas).

3.3.1.7 Reeducación al gesto deportivo mediante trabajo funcional.

3.3.2 Parte 2: Lesión del complejo tibio-sub-astragalino y su influencia en el desarrollo de diferentes patologías deportivas en cintura pélvica y escapular.

3.3.2.1 Osteopatía deportiva del tobillo y técnicas articulatorias, NO DOLOR.

3.3.2.2 Readaptación de la estática corporal y su influencia en la tensión dural.

3.3.2.3 Readaptación a través de cadenas musculares globales.

3.3.2.4 Tratamiento regenerativo: técnicas invasivas ecoguiadas-excéntricas en la tendinopatía aquilea, tendinopatía de los perineos, tendinopatía de musculatura planta del pie.

3.3.2.5 Readaptación de otras lesiones asociadas: lesión del retináculo anterior, impigment tibioastragalina (tobillo futbolista), cola de astrágalo, neuroma de Morton, síndrome del seno del tarso.

3.3.2.6 Simulación y reeducación de patrones gestuales pleocinéticos,(test y programas).

3.3.2.7 Reequilibrado de ratios funcionales y velocidad de contracción.

---

3.3.3 Parte 3: Lesión en la rodilla del deportista: Rodilla del corredor, rodilla del saltador, rotura del LCA y síndrome femoro-patelar.

3.3.3.1 Osteopatía deportiva del tobillo y técnicas articulatorias, NO DOLOR.

3.3.3.2 Readaptación a través de cadenas musculares globales.

3.3.3.3 Tratamiento regenerativo (técnicas invasivas ecoguiadas-excéntricas) en tendinopatía del rotuliano, tendinopatía de la cintilla ilio-tibial.

3.3.3.4 Protocolo funcional en la recuperación LCA.

3.4 Readaptación en pista. Optimización del rendimiento, Return to play

3.4.1 Curación biológica de la lesión.

3.4.2 Mecanismos lesivos y factores de riesgo.

3.4.3 (Trabajo de prevención y post-lesión.

3.4.4 Importancia de la alimentación.

3.4.5 LCA (Del 4º al 6º mes de lesión).

3.4.5.1 Valoración Fuerza. Pirámide.

3.4.5.2 Trabajo en gimnasio: propiocepción estática, dinámica e interactiva. Bota de esquí. Perturbaciones en cinta.

3.4.5.3 Trabajo de campo: circuitos progresivos (desplazamientos laterales, frontales, giros, saltos, perturbaciones).

3.4.6 Lesiones musculares.

3.4.6.1 Mecanismo lesivo. Gravedad de la lesión. Ph sanguíneo.

3.4.6.2 Control de la evolución mediante cecógrafo. Calidad de la cicatriz.

3.4.6.3 Control, ejecución y progresión del trabajo en sobrecarga excéntrica.

3.4.6.4 Trabajo en gimnasio. Control de cargas. Aumento de Trabajo de campo. Circuitos progresivos.

3.4.6.5 La velocidad de ejecución del TSE. Perturbaciones. Trabajo en gimnasio. Fitball interactivo.

3.4.7 Pubalgia.

3.4.7.1 Valoración de la pelvis en plataforma estabilométrica.

3.4.7.2 Programa ejercicios estabilización y TSE para (aductores. Estiramientos globales.

3.4.7.3 Trabajo de campo. Giros, golpes y (perturbaciones.

3.4.8 Meniscopatías.

3.4.8.1 Diferencias significativas entre Menisco interno y externo.

3.4.8.2 Trabajo en gimnasio. Cadena cinética abierta. Trabajo de campo. Circuitos. Perturbaciones. Propiocepción interactiva.

3.4.9 Esguinces.

3.4.9.1 Importancia de la cicatriz. Visualización con cecógrafo. Impigment.

3.4.9.2 Trabajo en gimnasio. Propiocepción rodilla (bota de esquí) y tobillo. Estático, dinámico e interactivo.

3.4.9.3 Trabajo de campo. Circuitos. Saltos, giros. Perturbaciones.

3.5 Farmacología aplicada al deporte.

3.5.1 Conocimiento de los límites éticos y legales de la farmacología para evitar lesiones, enfermedades, lesiones y dopaje.

3.5.2 Explicación los principios farmacológicos así como los fármacos más utilizados en deporte.

3.5.3 Conocimiento de las limitaciones, indicaciones, contraindicaciones e interacciones de cada fármaco para evitar complicaciones durante el tratamiento de la lesión del deportista.

3.5.4 Explicación los beneficios y precauciones al realizar ejercicio físico durante el tratamiento farmacológico.

3.6 neuromodulación percutánea ecoguiada aplicada en el deporte:

3.6.1 Orígenes y principios básicos de la técnica NMP

3.6.2 Miembro superior.

3.6.2.1 Nervio Axilar.

3.6.2.2 Nervio Radial.

3.6.2.3 Nervio Mediano.

3.6.2.4 Nervio Cubital.

3.6.3 Miembro inferior

3.6.3.1 Nervio Femoral

3.6.3.2 Nervio Ciático

3.6.3.3 Nervio Tibial

3.6.3.4 Nervio Peroneo común

3.6.4 Protocolos de tratamientos en el deporte con Neuromodulación Percutánea EcoGuiada.

---

4.1 Metodología de investigación.

4.1.1 Explicación de los elementos básicos en el diseño de un estudio.

#### 4.1.2 Explicación de la estructura de investigación.

Para la obtención del título, es necesario aprobar el trabajo final de máster.

---

#### 4.2 Trabajo de investigación

4.2.1 La primera posibilidad para realizar el trabajo es una revisión bibliográfica del efecto o la metodología de aplicación de una técnica o protocolo utilizado en fisioterapia del deporte,

4.2.2 La segunda es desarrollar las fases de readaptación de una situación clínica concreta.

4.2.3 La tercera opción es realizar un proyecto de investigación sobre el seguimiento de equipos universitarios o deportistas individuales.

4.2.4 La cuarta opción es planificar un proyecto de investigación.

Para la obtención del título, es necesario aprobar el trabajo final de máster.

---

## PROFESSORAT

---

### **Gerard Álvarez Bustins**

Fisioterapeuta, osteópata DO, Exp. invest. clínica aplicada, metodología investigación

---

### **Ángel Basas García**

Fisioterapeuta. Responsable del área de fisioterapia de la Real Federación Española de Atletismo.

---

### **José Antonio Bové Pérez**

Ex-Fisioterapeuta F.C. Barcelona (sección de baloncesto) / Comité Olímpico Español.

---

### **Jaime Camarasa Sentamans**

Fisioterapeuta, Osteópata D.O. Especialista en Neuro-endocrinología.

---

### **Luis del Águila Pérez**

Doctor Fisiología. (Penn State Univ. USA). Licenciado en Bioquímica. (Univ. de Navarra, Pamplona)

---

### **Samuel Fernández Carnero**

Especialista en Ecografía y Presidente de La Sociedad Española de Ecografía en Fisioterapia (SEEFI)

---

### **Juan Bautista Fuentes González**

Fisioterapeuta. Experto en fibrosis con ganchos..

---

### **Guillem Roger Gil Miralles**

Fisioterapeuta, Osteópata C.O. Especialista en Fisioterapia del deporte

---

### **Pau Llàcer Segarra**

Preparador y Readaptador Físico. IVRE- Institut Valencià de Recuperació Esportiva, S.L.

---

### **Carlos López Cubas**

Fisioterapeuta Clínica Osteón. Profesor Departament de Fisioteràpia. Universitat de València..

---

### **Ana Isabel Martí Gamero**

Enfermera, fisioterapeuta, experta en urgencias médicas..

---

### **Javier Molina Payá**

Fisioterapeuta

---

### **Juan José Moreno Megías**

Fisioterapeuta. EQUELITE SL

---

### **Yolanda Noguera Iturbe**

Vicedecana del Grado de Fisioterapia. Especialista fisioterapia del deporte y en acupunción

---

### **Francisco Javier Ortega Puebla**

Fisioterapeuta y Osteopata C.O. Especialista en neuromodulación percutánea ecoguiada.

---

### **Rubén Pons Aliaga**

Fisioterapeuta y Readaptador del Liverpool F.C..

---

### **Ramón Punzano Rodríguez**

Fisioterapeuta, Osteo[ ]pata D.O. Especialista en fisioterapia del deporte..

---

### **Luis Rivas Cano**

Fisioterapeuta. Osteópata D.O. y Heilpraktiker.

---

### **Joan Carles Ruiz Galdón**

Ex-Podólogo del Levante Unión Deportiva, S.A.D.

---

**Daniel Sanchis Jiménez**

Fisioterapeuta. Especialista en Fisioterapia Deportiva.

---

**Francisco José Selva Sarzo**

Doctor Fisioterapia. Osteópata D.O. Profesor Departament de Fisioteràpia. Universitat de València..

---

**Javier Teijeiro López**

Fisioterapeuta

---

**Raúl Valdesuso Domínguez**

Fisioterapeuta. Especialista en neuromodulación percutánea ecoguiada.

---

**Joaquín Villarta Ibáñez**

Fisioterapeuta. Osteópata C.O. Especialista en Fisioterapia de Deporte.

---

## OBJECTIUS

Les sortides professionals que té el curs són:

Quan finalitze el Màster, l'alumne tindrà els coneixements necessaris per a realitzar el seu treball en federacions esportives així com clubs i centres esportius, sense oblidar l'aplicació d'estos coneixements en l'àmbit més tradicional de la fisioteràpia tenint en compte que precisament el que es pretén és millorar la condició física del pacient, recuperant-ho i readaptant-ho en el menor temps possible siga este esportista o no.

L'objectiu del Màster és formar fisioterapeutes ensenyant les ferramentes, tècniques i protocols més utilitzats en la valoració i readaptació de l'esportista lesionat dins de la fisioteràpia de l'esport.

El fisioterapeuta ha de conèixer les últimes tendències i tècniques relacionades amb la seua professió, per a poder previndre o oferir als seus pacients els millors tractaments i la millor combinació possible de les teràpies apreses.

Per a això s'abordarà la valoració de l'esportista, la utilització correcta de diferents tècniques per a la prevenció i tractaments, a més de les diferents planificacions d'entrenament minimitzant l'aparició de recidives tenint en compte la fisiologia de l'esforç. D'esta manera, s'ajudarà a previndre i aconseguir la recuperació de la lesió realitzant una readaptació precisa i correcta.