III JORNADA DE SALUD Y RENDIMIENTO EN EL CORREDOR

Doakoa
Gratuita

10:00: INAUGURAZIOA / INAUGURACIÓN

10:20
I. BLOKEA: SALUD DE LA MUJER CORREDORA / BLOQUE 1: SALUD DE LA MUJER CORREDORA
Moderatzaile / Moderadora: Olalla Ondarra

Traumatologia eta emakume korrikalariak
Traumatología y mujer corredora
Dra. Alejandra Ron Marqués doktorea

Pelbis-zorua eta running
Suelo pélvico y running
Dra. Marina Guallar Bouloc doktorea

Ziklo homonala eta kirol-errendimendua
Ciclo hormonal y rendimiento deportivo
Maider Lamarain Altuna

11:20: MAHAI-INGURUA / MESA REDONDA

11:40
2. BLOKEA: LESIOEN PREBENTZIOA KORRIKALARIENGAN / BLOQUE 2: PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL CORREDOR
Moderatzaile / Moderador: Lucio Román

Korrikaldiko indargetzeari eta propultsioari buruzko indizea: korrikaldiko biomekanikaren etorkizunerako metrika
Índice de amortiguación y propulsión en la carrera: una métrica para el futuro de la biomecánica de carrera
Luis Enrique Roche Seruendo

Eliteko iraupen-korrikalarien eta iraupen-korrikalari popularren arteko alde biomekanikoak
Diferencias biomecánicas entre fondistas de élite y populares
Antonio Cartón Llorente

Korrika egiten jarraitu dezaket? Gerriari, aldakari eta belaunari buruzko ebidentziaren erantzuna
¿Puedo seguir corriendo? Lo que responde la evidencia en lumbar, cadera y rodilla
Mónica Espeleta Alfaro

13:00: MAHAI-INGURUA / MESA REDONDA

13:15: BAZKARIA/ COMIDA

15:00
TAILER PRAKTIKOAK (Tailer guztiak Larramendi eraikineko -1 solairuan emango dira)
TALLERES PRÁCTICOS (Todos los talleres se impartirán en la planta -1 del edificio Larramendi)

BBBa korrikalarientzat
RCP para corredores
Deustuko erizainak
Enfermería de Deusto

Gimnasioa
Gimnasio

Bendaje funtzionalak
Vendajes funcionales
Borja Salcedo Echeverria

Gela teoriko praktikoa 4
Aula teórico práctica 4

Neurtu, kargatu, aurrera egin. Beheko gorputz-adarrerako ariketa terapeutikoa
Mide, carga, progresa. Ejercicio terapéutico para miembro inferior
Mónica Espeleta Alfaro

Gimnasioa ariketa terapeutikoa
Gimnasio ejercicio terapéutico

Korrika egitea eta pelbis-zorua: inpaktutik egokitzapenera
Correr y suelo pélvico: del impacto a la adaptación
Marina Guallar Bouloc doktorea

Funtzio anitzeko eremua
Espacio multifuncional

Korrikalarien biomekanika, kostu txikiko teknologiak erabilita
Biomecánica del corredor usando tecnologías de bajo coste
Luis Enrique Roche Seruendo
Lucio Román Carrero

Fisiologiako Laborategia
Laboratorio Fisiología

III JORNADA DE SALUD Y RENDIMIENTO EN EL CORREDOR

Doakoa
Gratuita

16:15

3. BLOKEA: MEDIKUNTZAREN ETA ERRENDIMENDUAREN ARLOKO EGUNERATZEA / BLOQUE 3: ACTUALIZACIÓN EN MEDICINA Y RENDIMIENTO

Moderatzaile / Moderador: Nicolás Robador

Prest nago gaur entrenatzeko?
¿Estoy preparado para entrenar hoy?
Dr. Ignacio Sanz Lazaro doktorea

Errakiaren eta aldakaren garrantzia running egitean
Relevancia del raquis y de la cadera en la práctica del running
Dr. Alberto Hernández Fernández doktorea

Muskulu bikien luzapena oinaren kirol-patologian: noiz eta zergatik?
Alargamiento gemelar en la patología deportiva del pie: ¿cuándo y por qué?
Dr. Eduardo Hevia Crespo doktorea
& Dr. Mikel Ayerra Sanz doktorea

17:15: MAHAI-INGURUA / MESA REDONDA

17:30

4. BLOKEA: KORRIKALARIEN ERRENDIMENDUA ETA ESPERIENTZIA / BLOQUE 4: RENDIMIENTO Y EXPERIENCIA DEL CORREDOR

Moderatzaile / Moderador: Ane Arbillaga

Kayano 33, egonkortasun sistemaren bilakaera
Kayano 33, evolución en el sistema de estabilidad
Eduardo Merino del Palacio

Runninga populazio berezietan
El running en oblaciones especiales
Patxi León Guereño

Korrikalarien esperientzia
Experiencia del corredor
Sergio Román Bermejo

Osasuna babestuz ahalik eta gehien errenditzeko oinarrizko balorazio eta gomendio medikoak
Valoraciones y recomendaciones médicas básicas para rendir al máximo protegiendo la salud
Dra. Eder Etxeverria Corta doktorea

18:30

GALDETU ADITUARI / PREGUNTA AL EXPERTO

Moderatzaile / Moderador: Lucio Román

Ángel González de la Rubiak bertaratuek eginiko galderei erantzungo die, eta hark emango dio amaiera jardunaldiaren parte hartzeko zatiari.
Ángel González de la Rubia responderá a las preguntas planteadas por los asistentes y realizará el cierre participativo de la jornada

19:00: AMAIERA / CLAUSURA

URRIA 30 OCTUBRE 10:00

Euskadiko Fisioterapeuten Elkargo Ofiziala
Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco

Euskadiko Podologiako Elkargo Ofiziala
Colegio Oficial de Podología de País Vasco

Deusto
Universidad de Deusto
Deustuko Unibertsitatea
University of Deusto

SEPOD
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PODOLOGIA DEPORTIVA