

MARZO 2009

FISIO NEWS



afde



LA AFDE AUMENTA DIA A DIA

A partir de abril la AFDE se profesionaliza y para seguir siendo miembro se deberá de pagar una cuota anual.

La asociación acaba de cumplir 1 año desde su creación y ya contamos con más de 200 miembros. La mayoría han realizado nuestros cursos y otros han participado activamente en competiciones, acompañado a algún atleta... todo gracias al crecimiento que estamos teniendo. Nuestras ideas y filosofías han llamado la atención, incluso estamos en negociaciones con grupo de fisioterapeutas de Francia para aumentar nuestro "territorio" al país galo. Para poder mejorar nuestros servicios y para dotarlos de mayor calidad nos vemos

obligados a empezar a cobrar una cuota anual de 150 Euros. Con este pago podremos garantizar los siguientes servicios.

- 1) Un descuento del 10% en nuestros cursos formativos.
- 2) La posibilidad, según demanda y previa selección, de realizar prácticas en diferentes competiciones y actividades.
- 3) La posibilidad de optar a los puestos de trabajo ofertados en la AFDE.
- 4) Recibir el boletín mensual digital.
- 5) Acceso a la zona restringida de nuestra web,

www.af-de.net, en la que podrás consultar vídeos, fotos y artículos de las técnicas más innovadoras y podrás participar activamente en foros técnicos.

- 6) A partir de abril, y de forma exclusiva para miembros, se podrá disfrutar de un video nuevo cada semana y un estudio de una lesión con sus ejercicios terapéuticos cada mes. Aparte los miembros seguirán disfrutando de foros relacionados con la fisioterapia deportiva. Para hacerse miembro de la AFDE se deben seguir los siguientes pasos:

- Realizar una transferencia bancaria de 150 Euros a la siguiente cuenta:

**BBVA 0182 2460 03020
1519002**

- En el apartado de concepto indicar el nombre completo del fisioterapeuta.
- Pedir el formulario de inscripción a través del correo electrónico (info@af-de.net) o por teléfono en el número 913506640 y devolverlo cumplimentado.

TOMMY ROBREDO



Este mes ha estado de gira por Suramérica. Ha conseguido llegar a la semifinal en Viña del Mar y ha ganado el torneo de Brasil, Costa de Sauipe y Buenos Aires

Que papel desempeña la fisioterapia para Tommy Robredo?

Que significa para ti el fisioterapeuta? Es la persona que se encarga de cuidar tu cuerpo para que esté recuperado para el siguiente partido o entrenamiento.

Que es lo más importante en un fisioterapeuta que te acompañe? Que sea un buen profesional, que sea trabajador y sobre todo que sea fácil de llevar, ya que se comparten muchas horas juntos. Tiene que tener buenas manos para dar buenos masajes, saber de osteopatía, saber hacer vendajes y, en general, saber como recuperarme lo antes posible.

Alguna vez te ha pasado que sin fisioterapeuta no pudieras haber ganado un partido? Más que eso yo diría que muchas veces con la ayuda del fisioterapeuta puedes subir tu rendimiento y aunque sea, por ejemplo un 10%, ese 10% puedes necesitarlo para ganar. No es imprescindible tener un fisio pero para mi es importante tener a alguien de confianza que me pueda ayudar en el día a día.

Cuantos fisioterapeutas han tocado tu cuerpo a lo largo de tu carrera?

Muchísimos. Ahora mismo estoy viajando desde hace un par de meses con un fisio. Entre otros, también he viajado con Juan Reque toda una temporada. Tengo pocos fisios de confianza pero cuando los tengo a mi lado son de gran ayuda.

En que se diferencian todos los fisioterapeutas con los que has tenido gusto de trabajar? Como dije a lo largo de mi carrera he viajado con tres fisios. Mark Boadas fue mi primer fisio, recién salido de la universidad, y claro, no tenía mismo

conocimientos que por ejemplo Juan que llevaba muchos años trabajando en este mundo. Las diferencias son palpables y se podría resumir diciendo que la experiencia te hace ser mejor profesional. Hoy en día es complicado encontrar buenos fisios para que te acompañen ya que los buenos ya tienen su vida montada con su clínica y no están disponibles de viajar 30 semanas.

Si tuvieses que elegir entre viajar con un preparador físico y fisioterapeuta, por quien optarías? Sin pensármelo a un fisioterapeuta.

Que lesión es la que más te ha incapacitado para jugar y que tratamiento fue el más efectivo?

Dolores de espalda eran los que mas me incapacitaban para sacar mi máximo rendimiento. A mi lo que mas me ayudo fueron rutinas de ejercicios especialmente diseñadas para mi lesión y mi cuerpo centrandose en los ejercicios de suelo pelvico y reforzamiento de caderas.

Que mensaje le darías a los fisioterapeutas que quieren estar involucrados con el deporte:

Que sepan donde se meten, que no es oro todo lo que reluce. Es muy duro estar viajando tantas semanas al año y tener que estar muy pendiente de su jugador. Aparte, debe de intentar siempre estar al día con sus conocimientos.

La lumbalgia la trato con ejercicios.



LLuis Colomer, el fisioterapeuta personal de Tommy Robredo

Como has llegado a ser el fisio de Tommy? Es curioso ya que Tommy y yo hemos nacido en la misma ciudad. Nos veíamos mucho en el centro de alto rendimiento San Cugat. Yo estaba trabajando con la selección Española de hockey sobre hielo. En los Juegos Olímpicos el año pasado volvimos a vernos y yo de broma le dije que si algún día necesitaba un fisio que me llamara. Y un mes más tarde, así fue. Me llamó y me preguntó si estaría dispuesto a trabajar con él y viajar toda la temporada.

Qué es lo que más y menos te gusta de tu trabajo? Me encanta el deporte de alto rendimiento, dar mis manos al deportista para mejorar su rendimiento. Lo que menos me gusta son los aviones.

Cual es la cualidad que debe tener un fisio para poder desempeñar tu trabajo? Hay que saber dar lo que necesita el jugador en cada momento. Otro importante factor es el social, llevarse bien con tu jugador ya que se pasa mucho tiempo uno al lado del otro.

Qué es más rentable? Montar tu clínica o estar involucrado con el deporte? Hay que contrastar. En una clínica te permite estar con tu familia pero tienes muchos gastos y tienes que estar muy pendiente de los ingresos. En cambio en deporte, viajas mucho, no tienes ningunos gastos

y cada mes sabes el dinero que vas a tener.

Describe me tu día de trabajo. Lo dividiría en 3 fases. Una es pretemporada donde trabajo mucho la propiocepción y en general que el jugador se sienta bien. Antes del torneo hay que trabajar varios factores entre los que nombraría: cambio de clima, superficie, temperatura. Una vez en el torneo después hay que mantener su preparación y su salud y en caso de que tenga alguna molestia y sobrecarga centrar una parte de trabajo en esto.

Tienes alguna historia para compartir? Realmente todavía no llevo mucho tiempo así que no tengo muchas pero os puedo asegurar que es un mundo fascinante. Hay muy buen rollo entre los jugadores, entre los diferentes fisios y entre todo el personal involucrado. Es un lugar donde vale la pena trabajar.

Que técnicas son las más importantes para trabajar en este mundo? Desde luego es importante tener conocimientos básicos y a partir de ahí hay que ver, preguntar y formarse. Yo personalmente veo muy útil la osteopatía. Con Tommy hago mucho osteopatía visceral y craneo-sacro. Después cuanto más veas más vas a saber.

LLUIS COLOMER



Osteopatía en deporte?

LLuis Colomer está utilizando mucha osteopatía visceral. Siempre buscando relaciones entre diferentes órganos y sus lesiones. A diario utiliza técnicas de diafragma, comprueba las rotaciones del fémur. ..

“Antes de cada partido me aseguro que todas las partes del pie que suelen sufrir están bien protegidas. Son pequeños detalles que en la universidad nunca me enseñaron y, sin embargo en este mundo hay que dominar”.



La
osteopatía,
una
herramienta
útil



www.youphysiotube.com

AFDE en colaboración con Novoreq inaugurará próximamente web donde podrás navegar entre videos relacionados con fisioterapia, preparación física y medicina deportiva. A través de esta página se realizarán también cursos online.



MAS VALE PREVENIR QUE CURAR

Dentro de la actividades desarrolladas por la AFDE y Novoreq se encuentra el trabajo relacionado directamente con deportistas de élite. El PAG es una de las más recientes iniciativas y se basa en la realización por parte del deportista de un trabajo de prevención muy completo. El PAG se divide en una fase de evaluación, en la que se le somete al deportista a multitud de pruebas para evaluar su estado físico, siempre relacionado con sus lesiones y dolencias, y que quedará reflejado en el BOOK del jugador. La segunda fase es la elaboración de un cuaderno de ejercicios, en la que están

descritos todos los ejercicios y rutinas que debe realizar el jugador hasta una siguiente reevaluación.

El pasado mes de enero tuvimos el honor de realizar dos evaluaciones a deportistas de alto nivel: El jugador de Volley Playa Inocencio Lario y el tenista Diego Veronelli.



INOCENCIO LARIO (VOLLEY PLAYA)



DIEGO VERONELLI (TENNIS)