

EXPERTO EN PATOLOGÍA DE TENDON

TIEMPO TOTAL CURSO: 35 horas y 15 min

PARTE A: EL TENDÓN EN GENERAL

CAPITULO 1: ¿PARA QUÉ SIRVO? 1h y 20 min

- 1.1. Función y composición histológica. Sección
- 1.2. Estructura jerárquica
- 1.3. Compartimento extrínseco/intrínseco.
- 1.4. Unión musculotendinosa (UMT)
- 1.5. Entesis
- 1.6. Tipos de tendones.

CAPITULO 2: ¿CÓMO VIVO? 34 min

- 2.1. Adaptación a la carga

CAPITULO 3: ¿CÓMO ME LESIONO? 2h y 16 min

- 3.1. Fisiopatología 1
- 3.2. Fisiopatología 2
- 3.3. Casuística: entorno de carga
- 3.4. Casuística: Factores mecánicos
- 3.5. Casuística: Factores no mecánicos

CAPITULO 4: ¿CÓMO ME CURO? 2h y 49 min

- 4.1. Curación del tendón: introducción
- 4.2. Curación del tendón: lesiones macro
- 4.3. Curación del tendón: lesiones de sobreuso
- 4.4. Tratamiento: tipos y evidencia
- 4.5. Tipos de ejercicios
- 4.6. Aplicación práctica 1: Problemas de tolerancia y dolor
- 4.7. Algunas excepciones
- 4.8. Aplicación práctica 2: Problemas de función

CAPITULO 5: ¿CÓMO ME QUEJO? 56 min

- 5.1. Dolor en el tendón.
- 5.2. Diagnóstico general de la tendinopatía

CAPÍTULO 1: ¿PARA QUÉ SIRVO? (1 hora y 20 minutos)

1. 1. Función y composición histológica.	• Introducción al tendón. • Explicación de la composición histológica,	13 min
1.2. Estructura jerárquica	• Niveles jerárquicos de la estructuras del tendón. • Organización del colágeno. • Fibrillogénesis en el tendón.	17 min
1.3. Compartimento extrínseco	• Importancia del compartimento extrínseco. • Endotenon, epitenon, peratenon y mesotenon. • Vascularización del tendón	13 min

1.4. Unión musculotendinosa.	- Anatomía de la UMT. - Conexión sarcolema y matriz extra celular del tendón.	7 min
1.5. Entesis	- Tejidos implicados en la entesis. - Sinovial Vs Tendón. - Función del órgano de la entesis. - Compresión en la entesis - Fibrocartilago en la entesis.	17 min
1.6. Tipos de tendones	- Composición del tendón en los diferentes tendones. - Tendones posicionales Vs energía elástica. - Reticularización, rigidez e histéresis.	10 min
CAPÍTULO 2: ¿CÓMO VIVO? (34 minutos)		
2.1. Adaptación a la carga (34 min)	- Mecanotransducción y mecanosensores - Importancia de la carga en la salud del tendón - Equilibrio homeostático	34 min
CAPÍTULO 3: ¿CÓMO ME LESIONO? (2 horas y 16 min)		
3.1. Fisiopatología 1	- Pérdida del equilibrio homeostático - Modelos fisiopatológicos y rol de la inflamación - Cinética de la fisiopatología. - Modelo del continuo	41 min
3.2. Fisiopatología 2	- Proceso de pérdida de equilibrio homeostático. - Retroalimentación celular, molecular y estructural.	26 min
3.3. Casuística: Entorno de carga.	- Tipo de actividad, tipo de carga y tendinopatías - Factores determinantes del entorno de cargas.	19 min
3.4. Casuística: Factores mecánicos	- Factores de riesgo individuales mecánicos. - Importancia de la biomecánica. - Cinética y cinemática en el tendón	17 min
3.5. Casuística: Factores no mecánicos	- Factores de riesgo individuales no mecánicos. - Importancia de la diabetes, corticoides, quinolonas - Otros: Sexo, edad	33 min
CAPÍTULO 4: ¿CÓMO ME CURO? (2 horas y 49 min)		
4.1. Curación del tendón: introducción	- Capacidad de remodelación y curación - Compartimentó extrínseco. - Diferencia entre lesión traumática y lesión por sobreuso.	8 min
4.2. Curación del tendón: Lesiones macro	- Fases de la curación y características. “Fallos” en la curación. - Componentes celulares y moleculares	31 min
4.3. Curación del tendón: Lesiones de sobreuso	- Comunicación entre compartimentos - Tipping point - Componentes celulares y moleculares	9 min

4.4 Tratamiento: evidencia	• Tipos de tratamiento con más evidencia. • Principios generales del tratamiento de las tendinopatías. • Gestión de la carga y mejora de la capacidad como elemento central.	30 min
4.5.Tratamiento: tipos de ejercicios	• Diferencias entre los tipos de ejercicios • Cambios locales con el ejercicio. • Cambios centrales con el ejercicio	12 min
4.6 Aplicación clínica 1: Problema de tolerancia	• Objetivo terapéutico en estas tendinopatía. • Principios genéricos de entorno alostático: gestión de cargas y ejercicio. • Control de inductores, elección del ejercicio, progresión, posología, • Criterios pronóstico.	60 min
4.7 algunas excepciones.	• Algunas excepciones aplicadas a los principios genéricos. • Ejercicios, volúmenes, organización, dolor, etc.	12 min
4.8 Aplicación clínica 2: Problema de función y estructura	• Objetivo terapéutico en estas tendinopatía. • Principios genéricos mejora función y estructura. • Tipo de ejercicio, dosis, intensidad, etc.	8 min
CAPÍTULO 5: ¿CÓMO ME QUEJO? (56 min)		
5.1. Dolor del tendón	• ¿Por qué duele un tendón? • ¿Qué mecanismos están implicados en el dolor del tendón?	22 min
5.2. Diagnóstico y valoración general	• ¿Qué es una tendinopatía? • Dolor, función y estructura • Presentación clínica y exploración física • Contextualización de la tendinopatía.	34 min
	TOTAL PARTE A:	8 horas

PARTE B: EL TENDÓN ESPECÍFICO (26 y 15 min)

CAPÍTULO 6: TENDON DE AQUILES 4h y 35 min

CAPÍTULO 7: TENDON TIBIAL POSTERIOR 2h y 20 min

CAPÍTULO 8: TENDÓN ROTULIANO 4h y 35 min

CAPÍTULO 9: TENDÓN PROXIMAL ISQUIOTIBIAL 2h

CAPÍTULO 10: TENDON DE LOS GLUTEOS 3h y 15 min

CAPÍTULO 11: TENDONES DEL CODO 3h y 30 min

- *Codo de tenista (tendon extensor)*
- *Codo de golfista (tendón flexor)*
- *Tendón distal biceps*

CAPÍTULO 12: MANGUITO ROTADOR 6 h

CAP 6. TENDINOPATÍA AQUILEA

1. Entendiendo al Aquiles

1.1 Mecánica y función	33 min
1.2 Factores de riesgo	29 min

2. Diagnóstico

2.1. Introducción y patoanatomía	3 Min
2.2. Presentación clínica	4 min
2.3. Exploración física	31 min
2.4. Ecografía	4 min

3, Outcomes y condición clínica

3.1. Valoración tolerancia	7 min
3.2. Introducción a la función	4 min
3.3. Valoración funcional	10 min
3.4. Cuestionarios VISA	5 min

4. Diagnóstico diferencial

4.1.Introducción	2 min
4.2.Rotura	5 min
4.3. Bursitis retrocalcanea	7 min
4.4. Haglund	3 min
4.5. Posterior ankle impingement	8 min
4.6. Tendón tibial posterior	2 min

4.7. Nervio sural		7 min
5. Tratamiento		
5.1. Inductores		12 min
5.2 vendaje concavidad		3 min
5.3 vendaje antipronacion		2 min
5.4 Tecnica de carrera		1 min
5.5. Key point ejercicio		7 min
5.6. Ejercicios isométricos		4 min
5.7. Ejercicios dinámicos		8 min
5.8. Ejercicios de velocidad		7 min
6. Optimización funcional		
6.1 Ejercicios de reactividad		6 min
6.2. Factores de optimización		4 min
7. Aplicación practica		
7.1. Caso clínico 1		21 min
7.2. Caso clínico 2		20 min
7.3. Caso clínico 3		12 min
	TOTAL TIEMPO:	4h y 35 min

CAP 7. TIBIAL POSTERIOR		
1. Entendiendo al tibial posterior		
1.1 Mecánica y función		23 min
1.2 Factores de riesgo		10 min
2. Diagnóstico		
2.1. Introducción y patoanatomía		9 min
2.2. Presentación clínica		4 min
2.3. Exploración física		6 min
2.4. Ecografía		4 min
3, Outcomes y condición clínica		
3.1. Valoración tolerancia		2 min
3.2. Valoración funcional		1 min
4. Diagnóstico diferencial		

4.1. Introducción		3 min
4.2. Otros tendones		8 min
4.3. Túnel del tarso		15 min
4.4. Intraarticular medial		9 min
5. Tratamiento		
5.1. Inductores		9 min
5.2. Vendaje antipronación		2 min
5.3. Key point ejercicio		2 min
5.4. Ejercicios tolerancia		4 min
6. Optimización funcional		
6.1. Ejercicios funcionales		7 min
6.2. Otros factores de optimización		1 min
7. Aplicación práctica		
7.1. Caso clínico 1		15 min
	TOTAL TIEMPO:	2 horas y 20 min

CAP 8: TENDÓN ROTULIANO		
1. Entendiendo al tendón rotuliano		
1.1. Mecánica y función general		13 min
1.2. Micromecánica		13 min
1.3. Macromecánica		16 min
1.4. Factores de riesgo		23 min
2. Diagnóstico		
2.1. Introducción y patoanatomía		3 min
2.2. Presentación clínica		6 min
2.3. Exploración física		7 min
2.4. Ecografía		5 min
3. Outcomes y condición clínica		
3.1. Valoración tolerancia		2 min
3.2. Valoración funcional		7 min
4. Diagnóstico diferencial		

4.1. Introducción		1 min
4.2 Enteritis		5 min
4.3 Síndrome dolor femoropatelar		20 min
4.4 Patología intraarticular		13 min
4.5 Grasa de Hoffa		15 min
4.6 Bursitis		4 min
5. Tratamiento		
5.1. Inductores		11 min
5.2. Vendaje rotuliano		2 min
5.3 Key point ejercicio		2 min
5.4 Ejercicios estáticos		10 min
5.5 Ejercicios dinámicos		7 min
5.6 Ejercicios de velocidad		8 min
5.7 Progresión carrera		2 min
6. Optimización funcional		
6.1 Ej. Funcional: Pesado lento		7 min
6.2 Ej. Funcional: Integración		5 min
6.3 Ej. Funcional: Reactividad		4 min
6.4 Ej. Funcional: Calidad de mov.		5 min
6.5 Factores de optimización		2 min
7. Aplicación practica		
7.1 Caso clínico 1		16 min
7.2 Caso clínico 2		5 min
7.3 Caso clínico 3		6 min
7.4 Caso clínico 4		12 min
7.5 Caso clínico 5		15 min
	TOTAL TIEMPO:	4 horas y 35 min

1. Entendiendo a los tendón del isquiotibial		
1.1 Mecánica y función general		16 min
1.2 Factores de riesgo		11 min
2. Diagnóstico		
2.1. Introducción y patoanatomía		2 min
2.2. Presentación clínica		3 min
2.3. Exploración física		9 min
2.4. Ecografía		4 min
3, Outcomes y condición clínica		
3.1. Valoración tolerancia		1 min
3.2. Valoración funcional		5 min
4. Diagnóstico diferencial		
4.1. Introducción		1 min
4.2 Fractura rama isquiática		3 min
4.3 Lesiones isquiotibiales		6 min
4.4 Articulación cadera		10 min
4.5 Columna lumbar		6 min
4.6 Síntomas neurales		10 min
5. Tratamiento		
5.1. Inductores		6 min
5.2 Key point ejercicio		1 min
5.3 Progresión de ejercicios		12 min
6. Optimización funcional		
6.1. Factores de optimización		1 min
7. Aplicación practica		
7.1 Caso clínico 1		13 min
	TOTAL TIEMPO:	2 horas

1. Entendiendo a los tendones de los glúteos		
1.1 Mecánica y función general		16 min
1.2 Factores de riesgo		25 min
2. Diagnóstico		
2.1. Introducción y patoanatomía		6 min
2.2. Presentación clínica		5 min
2.3. Exploración física		11 min
2.4. Ecografía		5 min
3, Outcomes y condición clínica		
3.1. Valoración tolerancia		5 min
3.2. Valoración funcional		8 min
4. Diagnóstico diferencial		
4.1. Introducción		3 min
4.2 Bursitis		5 min
4.3 Fracturas ocultas		6 min
4.4 Sd piramidal /glúteo prof.		16 min
4.5 Articulación cadera		9 min
4.6 Columna lumbar		11 min
5. Tratamiento		
5.1. Inductores		8 min
5.2 Key point ejercicio		2 min
5.3 Ejercicios estáticos		10 min
5.4 Ejercicios dinámicos		10 min
5.5 Ejercicios de velocidad		3 min
6. Optimización funcional		
6.1 Ej. Funcional: Pesado lento		8 min
6.2 Ej. Funcional: Integración 1		6 min
6.3 Ej. Funcional: Integración 2		3 min
6.4 Factores de optimización		1 min
7. Aplicación practica		
7.1 Caso clínico 1		15 min
	TOTAL TIEMPO:	3 horas y 15 min

CAP 11. TENDONES DEL CODO

1. Entendiendo a los tendones del codo

1.1 T. laterales (epicondileos)		20 min
1.2 T. Mediales (epitrocleares)		8 min
1.3 Tendón distal del biceps		8 min

2. Diagnóstico codo de tenista -epicondilitis lateral

2.1. Introducción y patoanatomía		6 min
2.2. Presentación clínica		6 min
2.3. Exploración física		9 min
2.4. Ecografía		7 min

3. Diagnóstico codo de golfista -epicondilitis medial

3.1. Introducción y patoanatomía		2 min
3.2. Presentación clínica		2 min
3.3. Exploración física		5 min
3.4. Ecografía		3 min

4. Diagnóstico tendinopatía distal bíceps

4.1. Introducción y patoanatomía		2 min
4.2. Presentación clínica		3 min
4.3. Exploración física tendinopatía		7 min
4.4. Exploración física rotura		6 min
4.5. Ecografía		3 min

5. Diagnóstico diferencial codo de tenista

5.1 Introducción codo general		5 min
5.2 Fracturas de codo		4 min
5.3 Inestabilidad rot. posterolateral		11 min
5.4 Pinzamiento posterior codo		6 min
5.5 Síndrome del tunnel radial		11 min

6. Diagnóstico diferencial codo de golfista		
6.1 Introducción		1 min
6.2 Apofisitis: Little leager's elbow		4 min
6.3. Ligamento colateral cubital		8 min
6.4 Túnel del cubital		10 min
7. Diagnóstico tendinopatía distal bíceps		
7.1. Introducción		1 min
7.2 Patología articular		3 min
7.3 Nervio mediano en el codo		6 min
5. Tratamiento		
8.1 Inductores codo de tenista		10 min
8.2 Vendaje codo de tenista		2 min
8.3 Inductores codo de golfista		3 min
8.4 Inductores tendinopatía bíceps		4 min
8.5 Key point general		3 min
8.6 Ejercicios codo de tenista		9 min
8.7 Ejercicios codo de golfista		4 min
8.8 Ejercicios tendinopatía bíceps		5 min
8.9 Optimización codo		1 min
	TOTAL TIEMPO:	3 horas y 30 min

CAP. 12. TENDINOPATÍA MANGUITO ROTADOR		
1. Entendiendo al manguito rotador		
1.1 Marcomecánica manguito		29 min
1.2 Micromecánica manguito		24 min
1.3 Factores de riesgo		30 min
2. Diagnóstico		
2.1. Introducción y patoanatomía		27 min
2.2. Presentación clínica		11 min
2.3. Sistemática de valoración		27 min
2.4. Cluster		5 min

2.5. Ecografía		10 min
3, Outcomes y condición clínica		
3.1. Valoración tolerancia		10 min
3.2. Valoración funcional		8 min
4. Diagnóstico diferencial 1: Otras cosas del hombro		
4.1 Introducción		4 min
4.2 Otras cosas del hombro		13 min
4.3 Rotura masiva		5 min
4.4 Fracturas		2 min
4.5 Epifisiolisis		3 min
4.6 Parsonage Turnes		6 min
4.7 Neuropatía supraescapular		7 min
4.8 Tumor de Pancoast		2 min
4.9 Columna cervical		14 min
5. Tratamiento		
5.1. Inductores		12 min
5.2 Key point ejercicio		3 min
5.3 Estáticos manguito posterior		11 min
5.4 Dinámicos manguito posterior		8 min
5.5 Dinámicos con compresión		6 min
5.6 Velocidad manguito posterior		3 min
5.7 Ej. manguito anterior (subesc.)		9 min
6. Optimización funcional		
6.1 Ejercicios funcionales		4 min
6.2 Otros factores de optimización		1 min
7. Aplicación practica		
7.1 Caso clínico 1		16 min
7.2 Caso clínico 2		19 min
7.3 Caso clínico 3		5 min
7.4 Caso clínico 4		11 min
7.5 Caso clínico 5		9 min
7.6 Caso clínico 6		4 min

	TOTAL TIEMPO:	6 horas
--	----------------------	----------------

TOTAL TIEMPO PARTE B	26 horas y 15 min
-----------------------------	--------------------------