

Título	Readaptación Físico-Deportiva en las Lesiones Deportivas de Rodilla
Modalidad de la formación	Curso
Frase de enganche	De la lesión al rendimiento deportivo.
Elementos a considerar en la imagen gráfica del programa	Incluir una foto de un deportista con lesión de rodilla
Unidad académica responsable	Facultad de Ciencias de la Salud, Programa de Fisioterapia, Sede Neiva
Elementos de entrada para el diseño y desarrollo del programa	Necesidades académicas de la comunidad institucional de la María Cano.
Presentación o justificación	<p>El proceso de readaptación físico-deportiva o conocido en la actualidad como el regreso al deporte (RTS) comúnmente es un proceso que sirve como una medida para la evaluación de los resultados clínicos en la cirugía ortopédica o en medicina deportiva (Doege, 2021). Es fundamental que el atleta profesional pueda volver al deporte a un nivel altamente competitivo, pero también que regrese de forma segura y oportuna. El Continuum de Liberación de Retorno al Deporte no mira en un momento en el tiempo, sino que mira a través del continuo de curación para determinar la preparación para el deporte (Draovitch, 2022).</p> <p>El desarrollo evolutivo de la medicina deportiva ha puesto de manifiesto la necesidad de incluir en el proceso de entrenamiento la estimulación neuromuscular propioceptiva, las sinergias musculares y las habilidades de aprendizaje por encima de las clasificaciones de fuerza que se planteaban tradicionalmente de manera aislada (Dinc et al., 2017). Con el objetivo de preparar a un deportista para desarrollar la amplia gama de habilidades necesarias para participar en su deporte, diversos autores han planteado la necesidad de desarrollar un proceso de análisis de los movimientos fundamentales previo a la participación, determinando si existe o no capacidad para realizar determinados movimientos esenciales (Bardenett et al., 2015; Cook et al., 2006; Dinc et al., 2017). La necesidad de observar periódicamente la calidad del movimiento y las correcciones con el entrenamiento funcional podría ser un aspecto interesante para mejorar la capacidad de movimiento con la que construir un mejor desempeño físico, prevenir lesiones de una forma más efectiva (Bardenett et al., 2015; Dinc et al., 2017) y establecer unos criterios de progresión con los que superar las fases del proceso de readaptación con un lesionado.</p> <p>El curso de readaptación físico-deportiva en lesiones de rodilla pretende Profundizar sobre la fase de readaptación deportiva y sus subfases, en deportistas que estén pasando por lesiones de rodilla, con ello, gestionar la creación de planes de intervención para que exista un retorno seguro al deporte y al rendimiento deportivo.</p>

<p>Objetivos</p>	<p>General: Desarrollar un programa basado en la evidencia científica, en donde se adquieran conocimientos básicos para el desarrollo de programas de readaptación deportiva en lesiones de rodilla</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concienciar de la necesidad de los programas de readaptación como estrategia para el retorno seguro al deporte, después de una lesión de rodilla. • Conocer la importancia de los aspectos cualitativos de la calidad del movimiento para diferenciar lesiones y rendimiento deportivo • Desarrollar una propuesta metodológica funcional y estructurada para organizar la readaptación físico-deportiva de acuerdo con las características del deportista lesionado de rodilla. • Identificar las diferentes fases de una lesión de rodilla, para poder incluir el entrenamiento de cualidades físicas con el que favorecer los objetivos propuestos en cada fase de readaptación. • Dotar al aprendiz de conocimientos teóricos y prácticos para que desarrolle de manera óptima su papel profesional en la fase de readaptación deportiva en lesiones de rodilla.
<p>Estructura del programa - Contenidos</p>	<p>Unidad 1 teórico: (4 horas) Docente: Julián Lugo Carvajal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generalidades de las lesiones deportivas de rodilla • Semiología de la rodilla • Conceptualización de la Readaptación físico-deportiva • Readaptación invisible <p>Unidad 2 teórico-práctico: (4 horas) Docente: Frank Anyelo Castro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propuesta Metodológica para el entrenamiento neuromuscular en el proceso de readaptación • Fases de la readaptación deportiva • Criterios de progresión <p>Unidad 3 Teórico-práctico: (4 horas) Docente: Julián Lugo Carvajal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Readaptación deportiva en dispositivos inerciales • Readaptación deportiva con pesos libres y maquinas <p>Unidad 4 práctico: (4 horas) Docente: Frank Anyelo Castro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Readaptación deportiva y calidad de movimiento

	<ul style="list-style-type: none"> • Readaptación deportiva basada en sistema propioceptivo • GPS durante el proceso de readaptación deportiva
Modalidad y metodología	Teórica o práctica.
Público objetivo	Estudiantes de Fisioterapia y Fisioterapeutas.
Duración del programa	16 horas
Competencias	Desarrollar Habilidades que permitan a los estudiantes planificar y ejecutar procesos de readaptación físico-deportiva en la población deportista que padezca lesiones de rodilla. De igual manera, concienciar de la necesidad de la evaluación y planificación estrategia para la prevención y la readaptación del deportista.
Fechas de inicio y finalización del programa	Inicia: sábado 9 de mayo de 2026 Termina: sábado 16 de mayo de 2026
Días y horas de la formación	16 horas de formación
Certificación	Se entregará certificado de participación a quienes cumplan con el 90% de la asistencia y proceso formativo.
Costo de la formación por persona	Valor venta particulares: \$346,000 Valor Egresados y Administrativos 20%: \$276,800 Valor Estudiantes 15%: \$294,100 Valor convenios 10%: 311,400
Profesores, docentes, conferencistas o tutores del programa	<p>FRANK ANYELO CASTRO: Fisioterapeuta, Fundación universitaria María Cano (Neiva), Especialista en Fisioterapia del Deporte, Fundación universitaria María Cano (Medellín), Magister en Actividad Física y Deporte (Universidad Autónoma de Manizales), Diploma FIFA en Medicina del Fútbol. Coordinador de Fisioterapia y Fisioterapeuta del Club Deportivo Atlético Huila.</p> <p>JULIAN LUGO CARVAJAL: Fisioterapeuta, Fundación universitaria María Cano (Neiva), Maestría en Actividad Física y Deporte (Universidad Autónoma de Manizales).</p>
Bibliografía para este programa	<p>Gómez, Á. M. (2022). Incidencia lesional en el fútbol. MLS Sport Research, 72-80.</p> <p>Priego, J. (2017). Biological and Medical Physics, Biomedical Engineering. Valencia: Springer International Publishing.</p> <p>Alfonso, M. J. (2022). Readaptación Deportiva, de la Lesión al Rendimiento: Factores Clave en la Escalera al Éxito. Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte.</p> <p>Gomez, G. U. (2012). Readaptación físico-deportiva en la última fase post-lesional y puesta a punto del deportista. Revista digital.</p> <p>Loeza, M. P. (2021). Retorno al deporte, integrando el proceso desde la rehabilitación convencional a la readaptación deportiva: revisión narrativa. Arch Med Deporte, 253-260.</p>

SÍNTESIS DE PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA
Vicerrectoría de Extensión y Proyección Social

	<p>Campos, V. M. (2012). Propuesta de readaptación tras menisectomía parcial en futbolistas. Apunts. Medicina de l'Esport, 105-112.</p> <p>Taberner, M. A. (2019). Progressing rehabilitation after injury: consider the 'control-chaos continuum'. . Br J Sports Med., 1132-1136.</p> <p>Lalin, N. C. (2012). Readaptación Física del deportista lesionado. En A. A. Legaz, Manual de entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Lalín, C. (2008). La readaptación lesional (II parte): Reentrenamiento físico deportivo del deportista lesionado. RED: Revista de entrenamiento deportivo, 29-37.</p> <p>Doege, J. A. (2021). Defining Return to Sport: A Systematic Review. Orthopaedic journal of sports medicine, 9 (7).</p> <p>Draovitch, P. P. (2022). The Return-to-Sport Clearance Continuum Is a Novel Approach Toward Return to Sport and Performance for the Professional Athlete. Arthroscopy, sports medicine, and rehabilitation,, 4 (1).</p> <p>Cajamarca, D. S. (2022). Micro ambientes de aprendizaje para potenciar las habilidades lingüísticas. Revista INTEREDU, 201-239.</p>
<p>Elaboración, revisión, aprobación y validación del diseño y desarrollo del programa</p>	<p>Elaboró: Frank Anyelo Castro. Fisioterapeuta, Esp. Fisioterapia del Deporte, MSc. Actividad Física y Deporte</p> <p>Revisó: Melany Giraldo, Líder de Formación Continua</p> <p>Aprobó: Paola Rueda, Vicerrectora de Extensión y Proyección Social.</p>

CONTROL DE CAMBIOS AL DISEÑO Y DESARROLLO DEL PROGRAMA

Fecha del cambio	Cambio realizado	Justificación del cambio	VB de quien aprueba el cambio