



Guía Completa del Caminar

Maggie Spilner

Edita: Ediciones Tutor (Marqués de Urquijo 34, 2º izda.- 28008 Madrid.-

Tl: 91-5599832.- Fax: 91-5410235.-

E-mail: tutor@autovia.com)

Madrid. 2002

272 Páginas. P.V.P.: 15 Euros

LA GUIA COMPLETA DEL CAMINAR expone de modo claro y asequible todos los medios y técnicas para sacar provecho a la rutina de caminar. Es un completo y moderno tratado que incluye, entre otros temas: tres planes de trabajo para ayudar a rebajar los kilos de más; cómo elegir el calzado, el equipamiento y los lugares más adecuados para caminar; ejercicios de yoga y estiramientos que favorecen una zancada eficiente y fluida; entrenamiento para senderismo...

Además incluye el programa de caminar dinámico de 6 semanas, diseñado por la Dra. Suki Munsell, con técnicas y ejercicios para desarrollar una buena biomecánica, caminar más rápido y lograr una mejor actividad aeróbica.

La autora, dirige desde 1988 la sección de Walking de la revista número uno en temas de Salud en Estados Unidos: Prevention; además imparte conferencias y cursos por todo Estados Unidos, divulgando los beneficios de la práctica de caminar.

Manual de Lesiones del Corredor. Prevención y tratamiento

Hernán Silván

Edita: Grupo Arthax S.L. (Pº Marqués de Monistrol 7,2º.- 28011 Madrid.-

Tl: 91-5268080.- Fax: 91-5261012.-

E-mail: grupoarthax@airelibre.com)

Barcelona. 2001

201 Páginas

En esta breve monografía Hernán Silván nos describe toda la problemática del corredor dedicándose un importante apartado a la prevención y el tratamiento.

Inicia su obra con un capítulo dedicado al porqué de las lesiones, buscando como causa el mal alineamiento de las piernas.

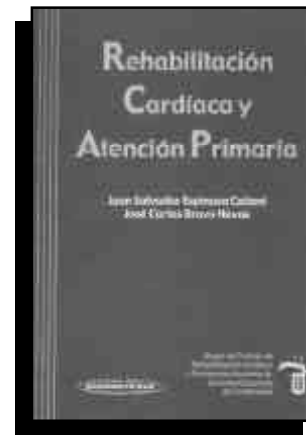
Destaca el problema del esguince de tobillo; el dolor metatarsal; la fascitis plantar; o la periostitis. Sin olvidarnos de las fracturas de stress o las tendinopatías del tibial posterior, o del Aquiles.

En la articulación de la rodilla generaliza sobre sus problemas destacando el síndrome de la cintilla iliotibial, y la bursitis.

Hace una reseña de la patología de los adductores, de la cadera del corredor; dedicándose a continuación ampliamente a los problemas musculares, calambres, el "firón" muscular, el síndrome de los isquiotibiales cortos.

El dolor cervical, la lumbalgia, son también tratados.

Se hacen algunos comentarios sobre el tratamiento con el frío o calor, el masaje, el automasaj, estiramientos, balneoterapia y la educación postural de la espalda.



Rehabilitación Cardíaca y Atención Primaria

Juan Salvador Espinosa Caliani y

José Carlos Bravo Navas

Edita: Editorial Médica Panamericana

(Alberto Alcocer 24.- 28036 Madrid.-

Tl: 91-4570203.- Fax: 4570919.-

E-mail: edmedpan@emp.es)

Madrid. 2000

214 Páginas

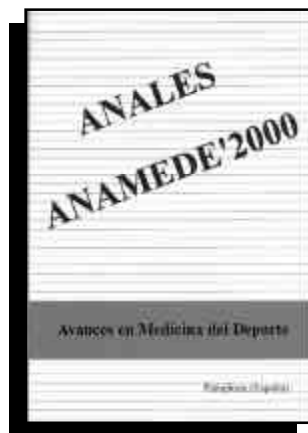
Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en los países desarrollados. De ellas la cardiopatía isquémica emerge junto a la enfermedad cerebrovascular, para a par, como la causa más frecuente.

La Rehabilitación cardíaca y la prevención secundaria de los pacientes cardiopatas, se enmarcan dentro de una actuación multidisciplinaria, sobre todo a los portadores de una cardiopatía isquémica, y en concreto a los supervivientes de un infarto de miocardio. Este trabajo origina enormes beneficios demostrados, tanto a nivel físico como psicológico, disminuyendo la morbilidad, mejorando la calidad de vida, un mayor retorno laboral y beneficios económicos.

Una forma de rehabilitar más enfermos es fomentar la relación con Atención Primaria e incluir en los Centros de Salud programas específicos para enfermos cardiopatas de bajo riesgo.

Esta obra es de interés para todo profesional que trabaje o pretenda trabajar en un programa de rehabilitación cardíaca.

Se habla de la rehabilitación cardíaca: evolución histórica e historia actual, aspectos generales y resultados; coordinación local del médico de familia; dirección el cardiólogo; intervención del fisioterapeuta; del psicólogo; del diplomado universitario en enfermería; del especialista en nutrición.



Anales ANAMEDE'2000:

Avances en Medicina del Deporte

**Edita: ANAMEDE (Apartado 1207.-
31080 Pamplona.)**

Pamplona. 2001

275 Páginas

3.000 ptas

La Asociación Navarra de Medicina del Deporte nos tiene acostumbrado anualmente a la organización de su Curso ANAMEDE y a continuación a la publicación de las conferencias dictadas en Pamplona con tal motivo.

En el año 2000 la actividad se dedicó a comentar sobre Avances en Medicina del Deporte. Desde los fundamentos fisiológicos del entrenamiento físico, a los pros y contras del deporte, pasando por la alimentación del deportista.

Se recoge unas interesantes conferencias sobre eritropoyetina y deporte, ayudas ergogénicas para el entrenamiento de fuerza. Las lesiones deportivas en la edad de crecimiento; el ejercicio físico y la tercera edad.

La hernia discal se comentó en cuanto a la exploración física, a la medicina manual para esta patología, la historia natural y tratamiento no quirúrgico de la hernia discal lumbar, la hernia discal en deportistas y su tratamiento quirúrgico, así como el tratamiento rehabilitador de este problema.

Los factores de riesgo cardiovasculares fueron otro de los temas tratados, también la cardiopatía isquémica y la actividad física; la miocardiopatía hipertrófica y el corazón del atleta.

La mujer y el deporte, la discapacidad y deporte, la inmunología y el ejercicio físico son algunos de los últimos temas expuestos en la presente monografía.

Medicina Deportiva: Metodología del entrenamiento, profilaxis y lesiones por sobre-uso que se producen en la práctica del fútbol en niños y adolescentes

Edmundo Quintanilla,

Cupertino Borriel, Julio C. Barrantes

Colección: Asonimde-Academe

Edita: Grupo ESE Ediciones

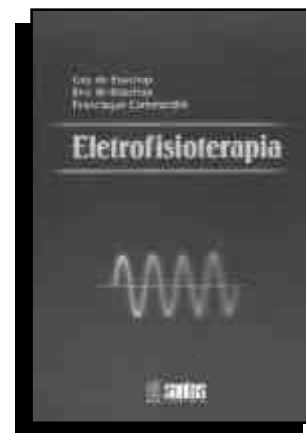
38 Páginas

El fútbol como deporte es un fenómeno social en la actualidad, debido sobre todo a los grandes avances de los medios de comunicación social modernos.

Cada cuatro años se celebra en diferentes sitios la Copa Mundial, donde el universo se estrema por la pasión que en sí engendra posiblemente el más bello y viril deporte.

Los niños y adolescentes no escapan de este fenómeno y se contagian, queriendo practicarlo sobre todo en los días de estos grandes eventos, tanto en edad pre-escolar como escolar, en edades jóvenes... deseando todos los que nos dedicamos a la tarea médica que esta actividad en niños y adolescentes sea constructiva, tomándose todas las medidas preventivas necesarias, practicándolo metodológicamente para no provocar en los pequeños lesiones de sobreuso que pueden ser fatales para su futuro. Por eso los autores de esta publicación ponen a su disposición esta obra dedicada a todo el personal que trabaja con niños.

El niño en la competición, su entrenamiento desde el punto de vista médico, dejar que los niños sean felices jugando a fútbol, las normas fisiológicas aplicadas al fútbol base, consejos médicos importantes para prevenir las lesiones, y las lesiones más comunes que se producen en niños y adolescentes son algunos de los temas tratados.



Electrofisioterapia

Guy de Bisschop; Eric de Bisschop;

Francisque Commandré

Edita: Livraria Santos Editora (Rua

Dona Brígida 701.- Vila Mariana.-

0411-081 Sao Paulo.- SP.- Brasil.-

TI: 11-55741200.- Fax: 11-55738774.-

E-mail: editorasantos@terra.com.br)

Brasil. 2001

194 Páginas

Guy de Bisschop nos tiene acostumbrados a interesantes publicaciones sobre Electrofisioterapia y Medicina del Deporte. En esta ocasión, participa con él Francisque Commandré, Miembro de Honor de la Federación Española de Medicina del Deporte y hombre que ha trabajado con nosotros desde hace muchos años.

Destacamos de esta publicación el homenaje que hace en la introducción a Eric Viel, antiguo director de la Escuela de Especialización de Bois-Larris, M.J. Teyssandier, Wynn Parry y otros hombres que han destacado a lo largo de estos años en su actividad profesional en relación a los distintos capítulos de esta publicación.

Se habla de los agentes físicos y de sus aplicaciones terapéuticas. Entre los primeros destaca la información que nos da sobre las corrientes eléctricas, las radiaciones electromagnéticas, los campos magnéticos, o las vibraciones mecánicas; y entre los segundos, sobre aplicaciones terapéuticas, el efecto positivo de la electrofisioterapia en las lesiones agudas, consecuencias importantes de esta terapia, en la patología ósea, articular, tendinosa y periarticular, sistema muscular.

Hay un capítulo sobre el TENS y otro sobre la electroestimulación durante el entrenamiento y sobre el biofeedback.