

Por: D. Romero
y J. Tous
Edita: Editorial Médica
Panamericana
Alberto Alcocer 24
6º piso
28036 Madrid
Tel: 91-1317800
Fax: 91-1317805
E-mail: info@
medicapanamericana.es
Web: www.
medicapanamericana.
com
Madrid, 2010
262 Páginas
P.V.P: 32 euros



Prevención de lesiones en el deporte

El primer paso para el incremento del rendimiento de un deportista es que éste se encuentre en condiciones de entrenar continuamente. La prevención de lesiones se erige como uno de los objetivos primarios para un rendimiento deportivo óptimo. Se expone una visión diferente haciendo una exposición completa sobre el conocimiento actual de la problemática de la lesión, la incidencia lesiva en cada deporte, el tipo de lesiones más habituales y los factores de riesgo existentes en cada entorno deportivo. El análisis de estos puntos, ofrece la información básica para poder generar planes de prevención; presentándose el desarrollo de un guión

para los diferentes profesionales del ámbito del deporte de competición y de la actividad física, que posibilite la organización de un plan preventivo adaptado a cada situación y su ejecución gracias a los conocimientos e ideas de los capítulos centrados en la metodología.

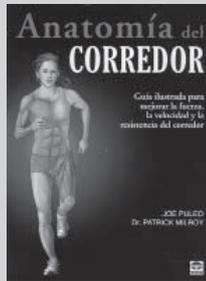
Esta obra es una guía de gran ayuda para los profesionales de las diferentes áreas de las ciencias del deporte como preparadores físicos, fisioterapeutas, entrenadores y médicos del deporte, al igual que para aquellos especializados en la readaptación a la competición de los deportistas que han sufrido una lesión y los estudiantes de grado de las diferentes profesiones mencionadas

Anatomía del corredor

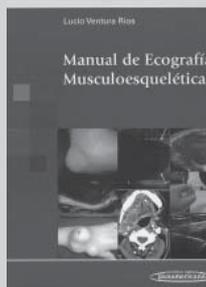
Esta obra pretende educar acerca de cómo y porqué el cuerpo trabaja como lo hace al correr. Explica no sólo cómo los tejidos blandos y los huesos interactúan para producir el movimiento, si no también porqué lo hacen así y qué se puede hacer para maximizar las metas en este deporte. Sus magníficas ilus-

traciones ayudan en la comprensión de la anatomía implicada. Tras detallar los cómo y los porqués de la carrera, se atiende el fortalecimiento del cuerpo a través del entrenamiento de la fuerza orientada a mejorar el rendimiento, siendo la última meta crear un programa de entrenamiento disminuyendo el riesgo de lesión.

Por: Joe Puleo y
Patrick Milroy
Colección: En Forma
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de
Urquijo 34
28008 Madrid
Tel. 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail: info@
edicionestutor.com
Web: www.
edicionestutor.com
Madrid, 2010
200 Páginas
P.V.P: 25 euros



Por: Lucio Ventura Ríos
Edita: Editorial
Médica Panamericana
Alberto Alcocer 24
6º piso
28036 Madrid
Tel: 91-1317800
Fax: 91-1317805
E-mail: info@
medicapanamericana.es
Web: www.
medicapanamericana.
com
México, 2010
205 Páginas
P.V.P: 39 euros



Manual de ecografía musculoesquelética

Práctica obra que versa sobre una técnica indicada en la valoración de patología articular y de partes blandas que carece de efectos adversos y prácticamente no tiene contraindicaciones, facilitando imágenes de fácil acceso, rápida, inocua y de bajo costo comparada con otras técnicas y que además permite la exploración dinámica y en tiempo real de múltiples áreas anatómicas.

Este manual, magníficamente ilustrado, cubre aspectos fundamentales como los principios físicos de la ecografía, el conocimiento de los elementos de un ecógrafo

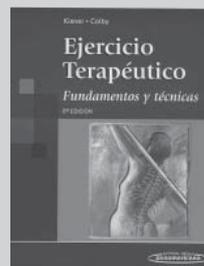
para obtener imágenes óptimas, la revisión de las estructuras articulares y periarticulares, la revisión sistemática de las regiones anatómicas, la utilidad del Doppler de poder, los hallazgos sonográficos en las diferentes patologías en las que el ultrasonido ha demostrado su utilidad tanto para el diagnóstico como para seguimiento; además del papel del ultrasonido en patologías menos frecuentes como vasculitis, afección de glándulas salivales, lesiones traumáticas y, por último, pero no menos importante, el uso del ultrasonido como guía para punciones-infiltraciones.

Ejercicio terapéutico. fundamentos y técnicas (5ª Edición)

El magnífico libro que presentamos, en su 5ª edición y con destacada iconografía, es un manual de gran utilidad para los profesionales que utilicen el ejercicio terapéutico y la readaptación después de lesiones. En Fisioterapia existen muchas tendencias interesantes que han influido en el ejercicio terapéutico y, por lo tanto, también en el contenido de esta edición. Entre ellas se incluyen el aval a las intervenciones con ejercicios terapéuticos que aportan las investigaciones básicas y clínicas, y el acceso más directo a la fisioterapia con una autonomía que permite que los profesionales, ofrezcan sus servicios a las personas con alteraciones funcionales secundarias a trastornos del movimiento.

En esta edición se han introducido varios apartados nuevos con el propósito de cubrir los cambios producidos en la educación, la práctica clínica y el ámbito de atención de la salud, pero se siguen mencionando los fundamentos de los conceptos, los principios y las técnicas en los que se basa la estructuración de un programa de ejercicio terapéutico personalizado.

Además de los principios del ejercicio y de la información básica sobre diversos trastornos e intervenciones quirúrgicas del músculo esquelético, se incluyen descripciones de las intervenciones con ejercicios, y pautas diagnósticas y terapéuticas. Es un libro de consulta para el manejo de patologías a través de terapia manual y, especialmente, del ejercicio.



Por: Carolyn Kiser y Lynn Allen Colby
Edita: Editorial Médica Panamericana
Alberto Alcocer 24
6º piso
28036 Madrid
Tl: 91-1317800
Fax: 91-1317805
E-mail: info@medicapanamericana.es
Web: www.medicapanamericana.com
Buenos Aires, 2010
950 Páginas
R.V.P: 107 euros

Estiramientos dinámicos

Hoy en día, los expertos de la puesta en forma han descubierto que tanto el estiramiento como el modo con que se lleva a cabo, pueden afectar a los logros en el campo, la cancha o la pista. Ésta es la razón por la cual tantos entrenadores de alto nivel recomiendan los estiramientos dinámicos a la hora de calentar. Esta obra muestra cómo preparar con eficacia el cuerpo para la actividad física mientras que, a la vez, mejora la fuerza, la potencia,

la velocidad, la agilidad y la resistencia. Con más de 50 ejercicios –profusamente ilustrados, con imágenes que los describen paso a paso– explica cómo llevar el entrenamiento y la técnica a un mejor nivel.

Incluye programas específicos para baloncesto, fútbol, ciclismo, golf, natación, tenis, atletismo, culturismo, béisbol, softball, hockey sobre hielo, sobre hierba, fútbol americano, gimnasia, lacrosse, deportes de raqueta, rugby, esquí, voleibol y lucha.



Por: Mark Kovacs
Colección: En Forma
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de Urquijo 34
28008 Madrid
Tl. 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail: info@edicionestutor.com
Web: www.edicionestutor.com
Madrid, 2010
112 Páginas
R.V.P: 11,95 euros

Yoga para usuarios de ordenador

Cada vez más personas dependen de los ordenadores para el trabajo y el ocio, lo cual significa más y más horas pasadas desplomados en una silla; y cada vez más lesiones de las manos, muñecas, cuello, hombros y lumbares. En esta obra se ofrece un programa de cuidados personales preventivos. Presenta veinticuatro posturas, ejercicios y técnicas respiratorias y de relajación, todos ellos ilustrados, que aumentan la circulación y la amplitud de movimiento, mejoran la postura y devuelven la vitalidad. Pueden practicarse sea cual sea la edad o la experiencia en yoga que se tengan, y se

combinan formando secuencias, que van desde rápidas pausas de 5 minutos para realizar estiramientos hasta sesiones de 30 minutos en casa pensadas para cargarse de energía por la mañana y relajarse al final del día, pasando por una práctica de 15 minutos ante el ordenador. Una sección especial titulada “Yoga diario” presenta consejos sobre el estilo de vida que sirven para aprender a alternar las manos en el uso del ratón, fortalecer el abdomen y las lumbares (núcleo central del cuerpo), programar días sin ordenador cada semana y encontrar tiempo para el ocio.



Por: Sandy Blaine
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de Urquijo 34
28008 Madrid
Tl. 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail: info@edicionestutor.com
Web: www.edicionestutor.com
Madrid, 2010
128 Páginas
R.V.P: 15 euros