

170330. Tobillo y Montaña

[CIM \(webmaster\)](#)By [CIM \(webmaster\)](#) - 📅 21 Febrero 2017 - 📅 Última actualización: 03 Abril 2017 - 👁 Visto: 6108

Xarrades

TOBILLO Y MONTAÑA

Dijous 30 de març de 2017

Xarrades

PRÁCTICO**TOBILLO Y MONTAÑA****ANTE UN ESGUINCE, ¿QUE HACER?**

Próximo jueves día 30/3 en **Centre Cultural Esportiu la Petxina** a partir de las 21 horas.

De la torcedura en la montaña a la readaptación en el entrenamiento....

- Conocimientos básicos sobre la patología
- Medidas de cuidado
- Taping

En montaña nos puede pasar de todo. Si se nos rompe la suela de la bota, si se estropea el GPS, si se nos parte el bastón podríamos apañarnos medianamente bien, ¿no es así?, pero, ¿y un esguince?, algo tan común como una torcedura en el tobillo por una mala pisada o una caída, ¿sabríamos abordarlo correctamente?, ¿sabemos identificar y diferenciar una simple torcedura de una fractura?



En este taller hablaremos concretamente sobre ESGUINCES. Qué medidas de cuidado serían las más oportunas para esta situación. Pondremos a prueba vuestras habilidades con el tape/esparadrapo en el apartado práctico y mencionaremos las fases a tener en cuenta en este tipo de patología para evitar secuelas en un futuro.

Dado que es un taller práctico y vamos a utilizar vendas, esparadrapo etc., **necesitamos que confirmes asistencia** para así tener preparado el material suficiente para dichas prácticas....para confirmación envíanos un correo electrónico con el asunto **TALLER TOBILLO Y MONTAÑA**, y cuantos vais a participar, de esta forma podremos coordinar mejor la actividad. Dirección de envío actividadescim@gmail.com

Este Taller Práctico estará a cargo de Carlos Gil Rico - jueves 30 de marzo
Inicio de la charla a las 21:00 horas en la Sala de Prensa de la Petxina. (duración del taller sobre 1 hora aprox.)

[>>>> Ver situación en Google Maps](#)

Recorda que en participar en qualsevol activitat del CIM, acceptes la seua [exempció de responsabilitat](#).

