

# CENTRO DE ESTUDIOS, INVESTIGACIÓN Y MEDICINA DEL DEPORTE KIROLAREN AZTERLAN, IKERKETA ETA MEDIKUNTZA ZENTROA

## SERVICIO DE PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN

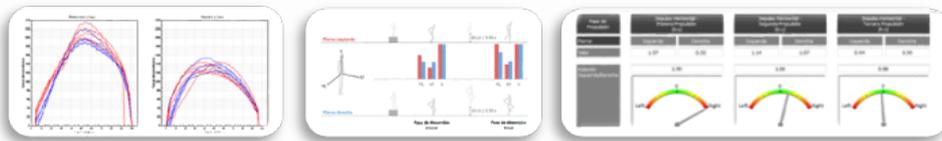
01

### PREVENCIÓN DE LESIONES

Análisis individualizado adaptado a cada modalidad deportiva:

- TEST DE MOVILIDAD ARTICULAR
- TEST DE FUERZA
- TEST DE CARRERA, CAMBIO DE DIRECCIÓN Y SALTOS
- PRUEBAS DE ESFUERZO (TEST UMBRAL)

Planing de trabajo individualizado en base a los resultados.



02

### REHABILITACIÓN DE LESIONES

Equipo formado por:

- **MÉDICO REHABILITADOR:** dos tardes/semana, de 18h a 21h. Diagnóstico por imagen (ecografía, resonancia). Nexo al Servicio Navarro de Salud.
- **DIRECTOR MÉDICO DEL CENTRO:** de lunes a viernes en horario de mañana.
- **DOS FISIOTERAPEUTAS:** de lunes a viernes, mañana y tarde.
- Acceso a gimnasio para realizar los ejercicios de rehabilitación.
- Rehabilitación de lesiones agudas, crónicas y cirugías, con instrumentos de medición y rehabilitación de alto nivel.

03

### Prioridad de atención al deportista

Alto Nivel

Alto Rendimiento -  
Tecnificación / Clubes de 1er nivel

Selecciones Navarras

04

### Otros servicios del centro

- **Preparador físico:** de lunes a viernes. Test de fuerza, resistencia y planes de entrenamiento
- **Nutricionista:** de lunes a viernes
- **Psicología:** dos tardes/semana (Fundación Miguel Indurain)
- Ecocardiografía, ergometría monitorizada y ergoespirometría