

## Parlem amb...

# Jordi Reig



### CURRÍCULUM VITAE

- Diplomado en Fisioterapia por la Universidad de Valencia 1993-1996.
- Máster en Terapia Manual.
- Director de la Policlínica Fisioterapia fisiojreig.
- Experto en Fisioterapia deportiva y traumatólogica, en Terapia de Puntos Gatillos y punción seca, en Electrólisis Percutánea Musculo-esquelética Ecoguiada, en Terapia con Neuro-modulación músculo-esquelética y en ecografía músculo-esquelética.
- Colaborador de la Federación de Atletismo Etíope.
- Profesor del Máster de Fisioterapia Deportiva de la Universidad CEU Cardenal Herrera.

En este monográfico, en el “Parlem amb” hemos entrevistado a nuestro colegiado Jordi Reig, un referente de este tema no sólo por ser fisioterapeuta y contar con una gran experiencia en el tratamiento de deportistas y runners de élite y amateurs, sino también porque él mismo es triatleta. Además, se suma que es el presidente del Comité Científico de la Jornada “Running for Health” del ICOFCV. Una interesante conversación en la que no nos hemos olvidado de su gran proyecto solidario, “RunnersforEthiopia”. Sí, una vez más, nuestro protagonista une fisioterapia y correr, dos variables claves en su vida.

### En primer lugar, ¿por qué decidió estudiar Fisioterapia?

Decidí estudiar Fisioterapia por mi gran vinculación al deporte, concretamente al baloncesto. Sufrí muchas lesiones; esto motivó la inquietud y la necesidad de investigar cómo podía mejorarme a mí mismo y a la vez ayudar a los demás, adentrándome en el mundo de las lesiones deportivas.

### Es el presidente del Comité Científico de las III Jornadas de Fisioterapia del ICOFCV, “Running for Health”. ¿Cómo nace esta Jornada? ¿Por qué este tema?

Esta jornada nace debido al enorme auge que ha tenido en los últimos años el mundo del *running* y del corredor popular, creando la necesidad en los fisioterapeutas de estar bien formados y actualizados en los tratamientos y patologías que sufren los corredores. Y qué mejor lugar que Valencia, que ya tiene un gran maratón y una enorme masa social amante del *running*, y muchos fisioterapeutas que demandan este tipo de formación, ya que en las clínicas se trata diariamente a muchos corredores.

### ¿Cuál es el objetivo de estas jornadas?

El objetivo es actualizar al colectivo de fisioterapeutas españoles e internacionales en las últimas técnicas y avances del tratamiento fisioterápico y la prevención de

“ La Jornada permitirá conocer las últimas técnicas y nuevos avances tanto en la valoración como en el tratamiento de las patologías de los corredores. ”

lesiones de los corredores, que sea un marco donde se pueda englobar a todo tipo de profesionales los cuales aprendemos unos de los otros y seguimos avanzando en esta profesión tan bonita.

### ¿Qué puede aportarle a los fisioterapeutas que tratan atletas en su clínica diaria?

Les permitirá conocer las últimas técnicas y nuevos avances tanto en la valoración como en el tratamiento de las patologías de los corredores.

### La jornada cuenta con ponentes internacionales destacados en el tratamiento de las lesiones del corredor ¿Cuál es su valoración profesional del trabajo de los fisioterapeutas españoles en el contexto europeo?

Dentro del contexto de la fisioterapia internacional, la fisioterapia española está muy bien posicionada, incluso tendremos la suerte de escuchar a Marc Roig, fisioterapeuta y corredor que trata a Eliud Kipchoge, atleta que batió el record del mundo de maratón el pasado septiembre (2h.01.39). Marc vive en Kenia, trata día a día a los corredores keniatas, y estará con nosotros compartiendo sus experiencias.

La fisioterapia invasiva y la readaptación de lesiones también ha llegado a Etiopía, otro país de grandes corredores, de la mano de magníficos fisioterapeutas solidarios que van a formar a los fisioterapeutas etíopes con el proyecto *RunnersforEthiopia*. Cada vez son más los atletas del país que demandan este tipo de tratamiento, una muestra de lo avanzados que están los fisioterapeutas españoles y su divulgación a nivel internacional.



**La primera parte de la Jornada se centra en la celebración de cinco talleres con destacados profesionales. ¿Qué aportarán a los fisioterapeutas que asistan?**

El fisioterapeuta que acuda a los talleres conocerá de primera mano los recursos de los ponentes que intervendrán al día siguiente, podrán tener un contacto más directo con ellos y así enriquecerse más profundamente de sus técnicas y protocolos para poder aplicarlos en los tratamientos a sus pacientes.

**¿Qué destacaría de la Jornada en sí misma?**

Destacaría el alto nivel de los ponentes nacionales e internacionales por su gran conocimiento en el mundo de los corredores. Será una gran oportunidad para abrir la mente y para enriquecerse a nivel profesional.

**Además de fisioterapeutas, entre los ponentes hay licenciados en Educación Física y un podólogo, ¿qué interés tienen estas jornadas para los profesionales de la salud que tratan atletas?**

El fisioterapeuta no trabaja solo, la utopía es siempre trabajar dentro de un equipo multidisciplinar, donde tienen cabida el podólogo y el licenciado en Educación

“ El fisioterapeuta no trabaja solo, la utopía es siempre trabajar dentro de un equipo multidisciplinar, donde tienen cabida el podólogo y el licenciado en Educación Física. Si trabajamos hombro con hombro junto a ellos será mucho más fácil. ”

Física. Si trabajamos hombro con hombro junto a ellos será mucho más fácil mejorar a nuestros pacientes, por esto hay que intentar englobar a otras profesiones.

Un podólogo trata diariamente a muchos corredores y sus enfoques son de gran utilidad para los fisioterapeutas para realizar un trabajo analítico y global de los pacientes.

Un licenciado en Educación Física es también imprescindible dentro de un equipo multidisciplinar, ya que sin una buena condición física sería imposible desarrollarse como corredor. El trabajo de readaptación y prevención de lesiones debe ir acompañado siempre de un buen diálogo y consenso con ellos para sumar en pro del co-

redor. La falta de ese diálogo a veces es la causa de las numerosas recidivas. Además, la enseñanza de una correcta técnica de carrera es fundamental para un corredor y es la gran olvidada del corredor popular.

### **Un año más, la jornada incluye la celebración de la Cena de Gala...**

Lógicamente siempre en todas las jornadas y los cursos hay un tercer tiempo, #Fisiocañas, donde uno tiene un contacto directo con los ponentes y donde existen unas conversaciones más distendidas en las que se puede sacar gran información al tiempo que se disfruta del ocio de la noche valenciana.

### **Como fisioterapeuta y colegiado, ¿qué importancia tienen jornadas de este tipo en la formación de los profesionales?**

Desde el Colegio de Fisioterapeutas se apoya este tipo de eventos porque enriquecen la profesión, son necesarios para dar una formación de calidad a todos nuestros fisioterapeutas, ya sean de la Comunidad Valenciana o del resto de España. En nuestra tierra hay grandes profesionales y siempre estamos abiertos a seguir formándonos y a compartir conocimientos.

### **Desde un punto de vista más social, cabe destacar el gran incremento de esta práctica deportiva del running, especialmente en una comunidad como la nuestra. ¿Cree que este es un campo de actuación en crecimiento para los fisioterapeutas?**

Totalmente, está en continuo crecimiento y cada vez hay más gente que se decanta por el *running* como deporte, por la facilidad que tiene para realizarse en cualquier lugar y hora. Prueba de ello también es el crecimiento de la participación en la Maratón de Valencia. En esta Comunidad hay un gran número de fisioterapeutas que ejerce vinculado a estos corredores y clubs deportivos realizando trabajos de prevención y tratamiento a este colectivo de deportistas.



“ En la Comunidad Valenciana hay un gran número de fisioterapeutas que ejerce vinculado a estos corredores y clubs deportivos realizando trabajos de prevención y tratamiento a este colectivo. ”

### **Usted es fisioterapeuta y triatleta, así que está en los dos lados ¿Por su experiencia personal y profesional, cuáles son las principales lesiones de un corredor?**

Lógicamente las que afectan al miembro inferior primordialmente, los problemas musculares y tendinosos son los más comunes, para mí por mayor número de visitas serían las sobrecargas musculares las que ocuparían el primer escalafón, a partir de ahí vendrían la falta de activación muscular y los problemas tendinosos concretamente las Tendinosis. Últimamente empezamos a ver un aumento de la patología articular por el exceso de kilómetros en corredores populares sin tener una correcta condición física; el impacto excesivo sin protección hace estragos en las articulaciones.



“

La mejor manera de ayudar al corredor es, como yo le llamo, con el #Chapaypintura, prevenir mejor que curar, haciendo un buen trabajo de prevención y activación de la musculatura, actuando con las diferentes técnicas y recursos... particularmente soy un enamorado de la masoterapia.

”

### ¿Cómo ayuda la fisioterapia al corredor?

La mejor manera de ayudar al corredor es, como yo le llamo, con el #Chapaypintura, prevenir mejor que curar, haciendo un buen trabajo de prevención y activación de la musculatura, actuando con las diferentes técnicas y recursos en los que el fisioterapeuta se ha formado. Particularmente soy un enamorado de la masoterapia, la incluyo en todo tratamiento preventivo y recuperador, pienso que es una técnica que nunca hay que perder y que el corredor agradece mucho.

Lógicamente el fisioterapeuta ayuda una vez instaurada la lesión aplicando los protocolos pertinentes para recuperar al corredor de una manera correcta y evitando las recaídas.

### ¿Qué papel juega el fisioterapeuta en el equipo deportivo?

Dentro de los clubes deportivos cada vez son más los convenios con diferentes clínicas privadas para tratar a sus corredores, teniendo estas un importante nicho de mercado. El trabajo se basa principalmente en el tratamiento y prevención de las lesiones, y al tener un contacto directo con los corredores, entrenadores y preparadores físicos todo se facilita más.

La entrada de la Ecografía en las clínicas de Fisioterapia ha dado un giro muy radical en los tratamientos pues pueden ser más precisos.

### Desde su perspectiva profesional, ¿cuáles cree que son las técnicas fisioterápicas o las metodologías que mejor resultado tienen para tratar este tipo de pacientes?

La inclusión y los últimos avances en la fisioterapia invasiva han dado un cambio muy radical en los tratamientos en los últimos años, los que empezamos allá por el año 1999 con la punción seca hemos visto su evolución y el comienzo de otras técnicas como la electrolisis y la neuromodulación. Estas técnicas, unidas a la ecografía, hacen que se recuperen más fácilmente, de una manera más precisa y correcta, las lesiones. Todas estas técnicas tienen que ir acompañadas de un ejercicio activo, y digo ejercicio activo en todas sus versiones y diferentes metodologías; para mí esta es la combinación ideal para recuperar a un deportista-corredor.

### ¿Qué recomendación daría a los corredores para evitar y prevenir las lesiones durante la práctica deportiva?

Una de las causas principales en el corredor popular, que no en el profesional, es el trabajo de la técnica de carrera diariamente; si la trabajaran un poco más se evitarían muchas lesiones. Por ejemplo, al igual que para jugar al tenis necesitamos un entrenador que nos enseñe la técnica con el manejo de la raqueta, en el *running* también



El enorme auge que ha tenido en los últimos años el mundo del "running" y del corredor popular, ha creado la necesidad en los fisioterapeutas de estar bien formados y actualizados con las diferentes técnicas.



es fundamental y necesario aprender el gesto de correr. Es vital hacerle entender esto al corredor popular.

La mejor inversión en la prevención de lesiones es el trabajo diario en técnica de carrera.

### Como profesional ha tratado a numerosos deportistas de élite. Además de la necesidad de celeridad en la recuperación que se da en los profesionales, ¿existe alguna otra diferencia frente al tratamiento a un deportista amateur?

Yo no hago distinción en los tratamientos entre un deportista de élite y un amateur, la única gran diferencia es que este último no dispone del mismo tiempo para tratarse y realizar todo correctamente, pero hoy en día ambos pueden recibir el mismo tratamiento.

### De todos los deportistas a los que ha tratado, destaque uno cuyo caso sea especialmente significativo...

Son muchos, pero quizá destacaría el caso del ciclista Rubén Plaza, que sufrió una fractura múltiple de tobillo. Su vida deportiva peligraba y gracias a su predisposición y al trabajo diario durante meses, conseguimos que volviera a subirse a la bicicleta y ganar una etapa del



Tour de Francia y de la Vuelta a España; fue muy emotivo. También el caso del piloto de motociclismo Héctor Barberá. Tenía una fractura de clavícula y 17 días después de la operación conseguimos que volviera a correr en Moto GP en Malasia.

En el caso del deportista profesional, destacaría el poder ayudarle en su recuperación por ser su medio de vida, pero en el caso de un amateur ayudarle a conseguir sus ilusiones y sus retos personales, esto es altamente satisfactorio.

“

**"RunnersforEthiopia" es un proyecto muy ilusionante en el que han colaborado ya más de 200 personas en los 5 años que tiene de vida; somos una gran familia, el proyecto es de todos y lo más importante es que continúa creciendo.**

”

**Es también el organizador del proyecto solidario "Runners for Ethiopia", que surgió a raíz de un viaje que hizo con Jesús Calleja para un programa de televisión. ¿Qué has aprendido en estos años de los corredores etíopes?**

El proyecto *Runners for Ethiopia* nació como bien dices de la experiencia con Jesús Calleja al que acompañé a correr una Maratón en Etiopía. Allí nos dimos cuenta de las deficiencias en cuanto a formación y material de los fisioterapeutas etíopes. Desde entonces, cada año un gran número de fisioterapeutas españoles viajamos para formarlos de una manera altruista. Con nosotros, también viajan corredores populares. Todos transportamos material de fisioterapia para los fisioterapeutas etíopes y a los jóvenes atletas sin recursos les llevamos material deportivo, principalmente zapatillas y ropa técnica.

A cambio los mismos deportistas etíopes nos enseñan su estilo de vida, qué tenemos que hacer para correr como ellos, los ejercicios de técnica de carrera que realizan, su forma de entrenar,... Además, los que quieren correr un 10k, un 22k o un Maratón, el mismo que corrí con Jesús. Es un proyecto muy ilusionante en el que han colaborado ya más de 200 personas en los 5 años que tiene de vida; somos una gran familia, el proyecto es de todos y lo más importante es que continúa creciendo. Ahora tenemos el apoyo de diferentes marcas comerciales y Colegios Profesionales de Fisioterapia. Aprovecho para recordar que la mejor manera de colaborar es viniendo y participando así podemos transportar más material.

**El ICOFCV colabora con este proyecto, ¿cómo valora esa colaboración?**

El ICOFCV colabora activamente con el proyecto con una partida económica y gracias a esta colaboración se puede llevar material de fisioterapia a los fisioterapeutas que no tienen recursos, es muy positiva, aprovecho estas líneas para dar las gracias al ICOFCV y al resto de Colegios de Fisioterapia españoles, casas comerciales y particulares que hacen donaciones. Desde aquí hacer un llamamiento a todos los fisioterapeutas que tengan



“ Desde aquí hacer un llamamiento a todos los fisioterapeutas que tengan aparatos y material de segunda mano o que no utilicen para que nos lo hagan llegar y lo transportemos a Etiopía para un buen uso.

”

aparatos de electroterapia, camillas plegables y material de fisioterapia de segunda mano o que no utilicen para que nos lo hagan llegar y lo transportemos a Etiopía para un buen uso. Pueden ver toda la información del proyecto en [www.runnersforethiopia.com](http://www.runnersforethiopia.com).

**Para finalizar, si quiere hacer algún agradecimiento...**

En primer lugar agradecer al ex decano Josep Benítez y a la actual Junta de Gobierno por confiar en mí como presidente de Comité Científico y agradecer al ICOFCV por hacer posible estas jornadas con una temática que tanto me apasiona.