

# VENDAJES FUNCIONALES EN EL DEPORTE

## PROMOCIÓN

***Descubra el nuevo libro de vendajes que ya esta a la venta***

El libro es obra de Oscar Delgado Llaneras, Lars Martinsson y coautor, todos ellos con larga experiencia en el deporte de élite, tanto en el ámbito nacional como en el internacional.

***El propósito*** de este libro es describir, de la manera más sencilla posible, las distintas técnicas de vendaje que pueden utilizarse en diversas situaciones. Es por eso que se han seleccionado los vendajes más habituales y sencillos, dado que en la mayor parte de los casos será usted mismo quien va a aplicarlos.



**Oscar Delgado Llaneras - Lars Martinsson**

Autores: Oscar Delgado Llaneras y Lars Martinsson  
Coautor: Profesor Leif Swärd.  
Doctor Selección Nacional Inglesa de Fútbol 2002-2010  
Ilustraciones: Anette Dahlström

## Índice

Introducción  
Productos utilizados habitualmente  
Cómo funciona el vendaje funcional  
Cuándo se utiliza el vendaje funcional  
Partes del vendaje funcional  
Indicaciones de los vendajes funcionales  
Reglas básicas de la aplicación  
Señales de aviso  
Codo-Sujeción  
Hombro-Estabilización y sujeción  
Muñeca-Estabilización-Hiperflexión  
Muñeca-Estabilización-Variante  
Pulgar-Estabilización y sujeción  
Pulgar-Estabilización y sujeción-Variante  
Dedos-Estabilización  
Dedos-Estabilización-Variante  
Rodilla-Estabilización  
Rodilla-Estabilización-Variante  
Isquiotibiales-Estabilización y sujeción  
Rótula-Tendinitis o tendinosis rotuliana  
Tobillo-Estabilización y sujeción  
Tobillo-Estabilización y sujeción-Variante  
Tobillo-Tendón de Aquiles  
Arco plantar-Fascitis plantar  
Arco plantar-Fascitis plantar-Variante  
Arco plantar-Fascitis plantar-Variante 2  
Talón-Sobrecarga-Traumatismo  
Primer dedo del pie-Estabilización  
Dedos de los pies-Separación  
Planta del pie-Absorción de impacto  
Vendaje compresivo del muslo  
Vendaje compresivo del pie

Total: 49 páginas

# VENDAJES FUNCIONALES EN EL DEPORTE

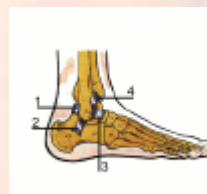
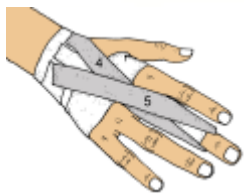
*“ El deporte es una actividad habitual en la sociedad moderna.*

*En las últimas décadas hemos asistido a grandes cambios respecto a cómo se desarrollan los deportes competitivos. Ha aumentado el número de entrenamientos y de competiciones, al tiempo que los entrenamientos se han orientado cada vez más a aumentar la fuerza, la rapidez, la resistencia, etc.*

*Simplemente, el deporte se ha vuelto más duro.*

*En ocasiones, el deporte ya no es una mera actividad de tiempo libre, sino una parte del mantenimiento físico.*

*Por tanto, al volverse más intenso el deporte, aumenta también el riesgo de lesiones.”*



## Distribución y venta del libro:

**AXON Librería S.L**  
C/Raimundo Lulio 1  
28010 Madrid

**Tel: (+34) 91 593 9999**  
**Fax: (+34) 91 448 2188**  
**Email: axon@axon.es**

**[www.axon.es](http://www.axon.es)**

Colaboran:

