



UNA EXPERIENCIA POR EL LEJANO ORIENTE

Nuestro compañero Rodrigo Araya comenzó en el mes de Abril su contrato de un año con EXOS (ex-Athletes Performance) en Shanghai, China, como Especialista en Rehabilitación y Performance. En esta entrevista, Rodri nos cuenta un poco sobre el trabajo y la vida en el otro lado del planeta.

EL CAMINO HASTA SHANGHAI

El proceso para llegar a ser Kinesiólogo para EXOS en China fue algo realmente buscado en un principio y luego dejado de lado.

Para los que no me conocen parte de mi formación la realice fuera de Argentina, parte en Estados Unidos y otra en Australia.

En estados unidos tuve la suerte de, en una de mis formaciones, conocer a Kevin Wilk y hablando con él, al contarle que iba a ir a Gulf Brezze (mas conocido en Argentina como Pensacola por los PUMAS) me recomendó con el Dr James Andrews para conocerlo, a quién le envié un mail y cuando estuve en aquel momento en Athletes Performance tomando el curso de Performance Training lo conocí. Ahí fue la primera vez que me ofrecieron quedar como Fellow en Andrews Institute, esa vez lo deje pasar, esto fue en el año 2008.

En el 2011 me capacité con el sistema de Evaluación y Restauración Funcional de Athletes Performance para cuadrante superior e inferior y cuando los docentes me vieron trabajar en los casos problemas y como me desenvolvía me preguntaron si tenia matrícula para traba-



jar en Estados Unidos por que les gusto mi perfil, (obviamente no tengo) así que ahí fue la segunda oportunidad que se me escapó pero también me preguntaron si estaba interesado en trabajar en el extranjero.

“Ahí fue la primera vez que me ofrecieron quedar como Fellow en Andrews Institute, esa vez lo deje pasar, esto fue en el año 2008”

A partir de decir que sí, a los 2 meses me llaman para trabajar por primera vez en China, pero necesitaban que tome el cargo con urgencia y yo justo estaba de vacaciones con mi esposa, así que en ese proceso de selección quedé descartado.

Este año con la renovación de **Athletes Performance y Core Performance** y pasar a ser **EXOS**, me envían un mail para actualizar mi Currículum y me llaman en menos de 24 horas diciéndome que estaban interesados en mi para China. Así que después de 5 entrevistas (las cuales fueron con Recursos Humanos, el Manager de China, el Manager para Asuntos Internacionales de Estados Unidos y el Director Internacional), mi Currículum fue enviado a China, donde se decidieron por mi para hacerme cargo del Área de Rehabilitación en uno de sus centros de alto rendimiento en Shanghai.



Mi cargo asignado acá es **Rehabilitation Specialist & Performance Coach** ya que estoy a cargo de toda la rehabilitación en LvZhou (se dice LuYo) que es donde se encuentran todos los deportes de agua (nado sincronizado, nado, wáter polo, remo, kayak), fútbol, bádminton, tenis de mesa, vóley y beach vóley por nombrar alguno de los que hay.

Mi tarea es realizar las evaluaciones iniciales, dar las recomendaciones y armar el tratamiento, el cual realizan conmigo y también pueden llevarse su plan para el hogar. Continúo con el seguimiento y estoy en contacto con los coachs y los jugadores casi todo el tiempo, salvo cuando van a las competencias.

INFRAESTRUCTURA Y EQUIPAMIENTO

El lugar donde estoy tiene casi todo lo que se necesita para trabajar, conta-



mos con equipamiento básico como son bandas elásticas, bandas de gray cook, hasta equipo de **isocinecia con sistema anti gravitatorio para evaluar core**. Tenemos dentro de la parte de rehabilitación el sistema **Alter G** que diseñó la NASA hace varios años para sus estaciones espaciales y ahora se usa para rehabilitación, es un sistema



que saca el peso del atleta para trabajar en la cinta, lo cual posibilita trabajar el patrón de la marcha sin poner en riesgo la cirugía y estimular el correcto patrón de marcha que se pierde y altera los patrones de movimiento rápidamente luego de una lesión o cirugía de miembros inferiores.

“Contamos hasta con equipos de isocinecia con sistema anti gravitatorio para evaluar core y con el sistema Alter G que diseñó la NASA hace varios años para sus estaciones espaciales y ahora se usa para rehabilitación”



También contamos con el sistema **Kinesis** y un sistema de presión hidráulica para maquinas de gimnasio. Lamentablemente todavía no están los equipamientos Keiser dentro de este complejo, pero en los otros centros tienen.

El lugar donde yo estoy trabajando tiene aproximadamente 4000 metros cuadrados pero dentro del predio hay muchos lugares más de entrenamiento de los distintos deportes.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

La mayoría de los pacientes son derivados por los coach o por los médicos que trabajan con el equipo, cuando llegan algunos viene con estudios de imágenes otros cuentan lo que tienen o creen que tienen que les dijo el medico que los vio, y a partir de eso realizo una evaluación donde paso por maniobras semiológicas clásicas para ver el compromiso estructural y/o neurológico, luego realizo **SFMA** (Selective Functional Movement Assessment) en conjunto con **UP** y **LQ FE** (Upper Quarter y Lower Quarter Funci-



nal Examination), y con todo este sistema de evaluación luego desarrollo el pro-



grama para cada atleta.

Según la gravedad y el entrenamiento que están realizando, vienen de una a tres veces por semana.

Los Post quirúrgicos, como por ejemplo LCA, meniscos o esguinces, vienen todos los días, y algunos hasta doble sesión diaria que consisten, por la mañana sesión de trabajo sobre pilares y movimientos en relación a patrones fundamentales de movimiento ya sean lineales, laterales o multidireccionales según en el proceso en que estén y patrones de fuerza; y por la tarde trabajamos sistemas energéticos (actividades cardiovasculares y trabajos metabólicos).

Tengo una traductora que es mi principal canal de comunicación con los atletas y es estudiante de la carrera de fisioterapia. Acá en china

la carrera de fisioterapia recién está iniciándose.

“Los Post quirúrgicos, como por ejemplo LCA, meniscos o esguinces, vienen todos los días, y algunos hasta doble sesión diaria”

UN DÍA TÍPICO EN SHANGHAI

Un día mío en Shanghai se inicia a las 6 a.m. y a las 7 sale nuestro colectivo que nos lleva hasta el centro de alto rendimiento que se encuentra a 40 km de donde estoy viviendo que es a 10 min caminando del Estadio de Shanghai. El colectivo tarda 1 hora en llegar, acá el tráfico es terrible, hay días que un poco menos pero en promedio es ese el tiempo que tarda tanto a la ida como a la vuelta.

Cuando llego al centro me dirijo a mi lugar de trabajo. Siempre recibo el listado de la semana los domingos a la tarde, así que ya se cuantos paciente voy a ver como mínimo, ya que durante la semana se pueden ir sumando más. Armo



todo lo que necesito para ese día, tengo un lugar donde dejo todos los materiales que necesito para trabajar así que voy y los saco al gimnasio.

Generalmente veo uno o dos paciente por hora hasta las 11 u 12 del medio día que acá es la hora de almorzar, si vas mas tarde no comes nada, corres el riesgo de quedarte sin comer, de hecho ya me pasó. Así que a mas tardar a las 11:30 tenés que estar comiendo, eso lo saben lo atletas.

Por la tarde comienzo a atender a las 13:00 o a las 14:00 dependiendo como tengo la agenda y trabajo hasta las 16:30 horas o 17:00, hay un colectivo que me trae de regreso a las 16:30 o sino tengo que esperar el de las 18:30.

“Acá hay una especie de olimpiada interna (National Games of China) que para los chinos es mas importante que ganar las olimpiadas, esa competencia es el semillero para después ser atletas para los olimpiadas internacionales”

DIFERENCIAS CON ARGENTINA

En equipamiento e infraestructura la diferencia es enorme, creo que es imposible poder realizar algo así, de hecho la infraestructura es así por la cantidad de deportistas que tienen. Algo que pasa acá es que desde chicos si ven que sos bueno para algo, se enfocan en potenciarte técni-

camente y físicamente lo que tenés. Eso cambia un poco los valores y relación entre el estudio y deporte, por que siguen estudiando pero con un régimen diferente al normal, pero con un objetivo claro que es representar a sus provincias y a su nación. Acá hay una especie de olimpiada interna que para los chinos es mas importante que ganar las olimpiadas, esa competencia es el semillero para después ser atletas para los olimpiadas internacionales.



En cuenta a metodología de trabajo, a nivel técnico son muy pulidos y se caracterizan por ser repetitivos en todo, eso por el lado técnico es muy bueno, pero desde el punto del entrenamiento y acondicionamiento físico es muy malo, es por eso que estamos acá para mejorar eso y además para mejorar todo lo que tiene que ver con la prevención y regeneración

que es algo que no lo tenían presente hasta ahora y de a poco están empezando a verlo, ahora imagínense esto, si hasta ahora ganaban casi todo en las olimpiadas como venían, a partir de esto van a copar el semillero olímpico.

EQUIPO DE TRABAJO E INTERDISCIPLINA

Nuestro equipo de trabajo en EXOS es un Performance Specialist y un kinesiólogo, nosotros trabajamos acá para el **SHRISS** (Shanghai Research Institute of Sports Science) que es una rama del comité olímpico nacional de china en Shanghai. También hay una unidad en Beijing.



Acá hay profesionales de Inglaterra, Australia, Estados Unidos y Argentina por primera vez en la historia.

A nivel de interno, es decir entre los que estamos en EXOS, trabajamos bien ya que manejamos el mismo sistema, pero a nivel de los coach locales es más complicado, ya que acá se entrena o se entrena y eso descuida mucho al atleta.

Generalmente a la primera evaluación mía vienen los coaches y médicos y ahí les explico lo que tienen, se los muestro para que vean las alteración en los patrones de movimiento y entiendan por qué tienen lo que presentan como patología clínica instaurada.

“Nosotros trabajamos acá para el SHRISS (Shanghai Research Institute of Sports Science) que es una rama del comité olímpico nacional de china en shanghai”

Cuando viene a rehabilitación solo me ve a mi, en sus deportes tienen los médicos que realizan algún tratamiento pero en ese terreno no nos metemos, muchas veces hacen tratamiento conmigo y con el médico de su equipo, y otras, es peor, vienen a rehabilitar y después algunos entrenan con el equipo, y acá no hay entrenamiento diferenciado.

El trabajo nuestro con mi compañero es de todos los días, hablamos y si hay alguien con dolor lo veo en el momento, y entre los dos definimos qué pueden hacer, pero fuera de nosotros es más complicado por la cuestión cultural de cómo es todavía acá para ellos, creo que de a poco lo van a ir mejorando, solo les falta abrir un poco más la cabeza, pero el hecho de que estemos acá es un gran paso.