



TALLER EVALUATIVO

CARLOS ROBERTO ROJAS GUTIERREZ
Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación
PRIMER PERIDO – NOVENO

Objetivo: reconoce los diferentes tipos de lesiones deportivas y como prevenirlas.

LESIONES DEPORTIVAS

Existen dos tipos de lesiones deportivas. Las lesiones agudas ocurren de repente mientras se está jugando o haciendo ejercicio. Las lesiones crónicas ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por mucho tiempo. Las lesiones deportivas son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o al hacer ejercicio. Existen dos tipos de lesiones deportivas: Las lesiones agudas ocurren de repente mientras se está jugando o haciendo ejercicio. Por ejemplo: esguinces de tobillo distensiones en la espalda fracturas de huesos. Las lesiones crónicas ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por mucho tiempo.

Cualquier persona puede tener una lesión deportiva.

Las lesiones deportivas más comunes son: esguinces o desgarros de los músculos lesiones en la rodilla lesiones en el tendón de Aquiles dolor a lo largo del hueso de la canilla (tibia) fracturas dislocaciones.

Los síntomas de una lesión deportiva dependerán del tipo de lesión que tiene. Los síntomas de una lesión aguda incluyen: un dolor grave repentino hinchazón no poder apoyarse en una pierna, rodilla, tobillo o pie un brazo, codo, muñeca, mano o dedo que está muy adolorido dificultades en el movimiento normal de una articulación gran debilidad en una pierna o un brazo un hueso o una articulación que está visiblemente fuera de su sitio. Los síntomas de una lesión crónica incluyen: dolor mientras está jugando dolor mientras está haciendo ejercicio dolor leve incluso en reposo hinchazón.

Las razones por las que puede ocurrir una lesión deportiva incluyen: accidentes malas prácticas de entrenamiento equipo de deporte inadecuado estar fuera de condición física no hacer ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio.

Los médicos tratan las lesiones deportivas con reposo, hielo, compresión y elevación (conocido como el método RICE, por sus siglas en inglés).

Reposo. Disminuya sus actividades regulares y descanse el área lesionada.

Hielo. Ponga una compresa de hielo en el área lesionada por 20 minutos, de cuatro a ocho veces al día. Para esto, puede usar: una compresa fría una bolsa de hielo una bolsa plástica llena de hielo molido y envuelta en una toalla.

Compresión. Ponga presión o compresiones sobre el área adolorida para ayudar a reducir la hinchazón.

Elevación. Ponga el área lesionada sobre una almohada, y asegúrese de que quede a un nivel más alto que su corazón. Su médico le puede recomendar otras cosas para tratar la lesión deportiva. Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE), como la aspirina o el ibuprofeno, también pueden disminuir la hinchazón y el dolor. La inmovilización es un tratamiento común para las lesiones deportivas. Ayuda a mantener el área

¡Quiero servir como Jesús!

lesionada sin movimiento y previene mayor daño. Para inmovilizar las lesiones deportivas se usan: cabestrillos tablillas yesos inmovilizadores de piernas. La cirugía, en algunos casos, es necesaria para corregir las lesiones deportivas. La cirugía puede corregir tendones y ligamentos desgarrados o poner los huesos quebrados en posición correcta. La mayoría de las lesiones no necesitan cirugía.

La rehabilitación y el ejercicio son una parte importante del tratamiento. Esto incluye ejercicios que paso a paso ayudan al área lesionada a volver a la normalidad. Algunos consejos incluyen: Mover el área lesionada puede ayudarle a sanar. La rehabilitación deberá comenzar lo antes posible. Los ejercicios empiezan con una serie de movimientos delicados del área lesionada. La siguiente etapa es el estiramiento. Después de un tiempo, se pueden añadir pesas para fortalecer el área lesionada. Mientras la lesión se cura, se va formando una cicatriz en el tejido. Con el tiempo, la cicatriz se encoge. Al encogerse se contrae el tejido lesionado. Cuando esto ocurre, el área lesionada se vuelve dura o rígida. Este es el momento en el que usted corre un mayor riesgo de lesionarse nuevamente en la misma área. Debe practicar estiramientos musculares todos los días y también como parte del calentamiento antes de jugar o hacer ejercicio. No haga deportes hasta que esté seguro de poder estirar el área lesionada sin que haya dolor, hinchazón o rigidez. Cuando vuelva a hacer deportes, comience lentamente. Aumente la actividad poco a poco hasta llegar a su condición normal. Reposar después de una lesión es parte importante del proceso para sanar. Su médico le puede guiar a balancear cuánto reposo y la cantidad de ejercicios de rehabilitación. Otras terapias que su médico puede recomendar incluyen: electro-estimulación, en la que recibe choques eléctricos suaves compresas frías compresas de calor ondas sonoras o ultrasonido masaje.

Su médico de cabecera puede evaluar y tratar muchas lesiones deportivas, pero si tiene una lesión grave, debe ser visto inmediatamente en una sala de urgencias. También puede consultar con: Un cirujano ortopédico, que es un médico que se especializa en el diagnóstico y tratamiento de huesos, articulaciones, ligamentos, tendones, músculos y nervios. Un fisioterapeuta, un profesional de la salud que puede ayudarle a: Establecer un programa de rehabilitación. Fortalecer los músculos y articulaciones. Prevenir otras lesiones.

Preguntas:

1. ¿Qué es una lesión deportiva? (5 puntos)
2. Nombre los dos tipos de lesiones que existen. (5 puntos)
3. ¿Cualquier persona puede sufrir una lesión deportiva? ¿Por qué? (5 puntos)
4. Nombre 6 tipos de lesiones deportivas. (5 puntos)
5. Andrés en el 2017 mientras se encontraba en clase de educación física sufre un esguince tipo 3 en su tobillo derecho, teniendo los siguientes síntomas un dolor grave repentino hinchazón no poder apoyarse en una pierna y pie que está muy adolorido dificultades en el movimiento normal de una articulación gran debilidad en una pierna, se realizó un tratamiento el cual no tuvo efecto ya que no acataba las ordenes médicas y hasta el día de hoy cada vez que juega siempre permanece con dolor. ¿Qué tipo de lesión es? (30 puntos)
6. Crear un caso clínico similar al anterior, con el tipo de lesión que hace falta. (30 puntos)
7. Cuál es el significado de las siglas R.I.C.E (20 puntos)