

GIMNASIA Y SU ENSEÑANZA IV

“LESIONES DEPORTIVAS”

I.P.E.F 2007



LESIONES DEPORTIVAS

❖ *Definición:* Son accidentes que tienen lugar en la práctica de una actividad física o un deporte

❖ *Clasificación*

- Agudas
- Crónicas
- Catastróficas
- Musculares
- Tendinosas
- Articulares
- De hueso

❖ *Causas*

❖ *Prevención*



LESIONES AGUDAS...

- Heridas
- Contusión
- Distensión
- Contractura
- Desgarro
- Luxación
- Esguince
- Fractura



LESIONES...

● CRÓNICAS



Son progresivas

● CATASTRÓFICAS



A nivel nervioso

- CEREBRO
- MEDULA ESPINAL



Lesiones musculares

⦿ No traumáticas:

■ Calambres

- ⦿ acortamiento máximo del músculo con un dolor breve e intenso

⦿ Traumáticas:

■ Contusión

- ⦿ golpes que producen la rotura de capilares musculares de una región corporal

■ Contractura

- ⦿ contracción mantenida de una porción muscular

■ Tirón

- ⦿ excesiva tensión de las fibras musculares por un movimiento violento

■ Desgarro

- ⦿ Se rompen miofibrillas con lesión anatómica

■ Rotura muscular

- ⦿ Lesión superior a la rotura fibrilar



Lesiones tendinosas

● Tendinitis

- Son microtraumatismos deportivo o en personas de edad por degeneración de tendón

● Pubalgia

- Es una patología de inserción u osteotendinitis de los rectos oblicuos del abdomen y aductores, en su inserción pubiana. Presenta dos fases: una tendinosa (tendinitis) y otra osteocondral (con alteraciones radiológicas sobre la sínfisis).

● Esguince

- Son lesiones a nivel de la cápsula y/o los ligamentos articulares producida por un mecanismo agudo que sobrepasa los límites de elasticidad .



Lesiones Ligamentosas

- Distensiones – esguince
 - Es la lesión microscópica del músculo, que se produce al sobrepasar los límites normales de la elasticidad, produciéndose un estiramiento de las fibras sin que exista un daño anatómico
- Rotura
 - Corte longitudinal del ligamento

Lesiones articulares

- Capsulitis
 - Inflación de la cápsula articular
- Bursitis
 - Hemorragia en el interior de la Bursa provocando que esta se inflame y que tumefacta,
- Menisco
 - compresión y una tracción aislada o combinada,
- Luxación (completa) y subluxación (parcial)
 - Pérdida de la congruencia articular por un fracaso de la estabilidad cápsulo-ligamentosa debido a un traumatismo o por causas patológicas (enfermedades congénitas, tumores).

CAUSAS...

◉ AGENTE EXTERNO:

- Calzado incorrecto
- Equipo inadecuado

◉ AGENTE INTERNO:

- Calentamiento insuficiente
- No comer adecuadamente
- Trabajar el cuerpo en contra de su constitución



PROBLEMAS QUE ACARRERA UNA LESIÓN...

- Dolor y disfunción física

- Factores → psicológicos



QUE HACER ANTE UNA LESIÓN...

● Aplicar “HICER”...

- HI → Hielo
- C → Compresión
- E → Elevación
- R → Reposo



QUE NO HACER ANTE UNA LESIÓN

- ⦿ Continuar el esfuerzo
- ⦿ No apoyarse sobre el miembro lesionado
- ⦿ Masajear
- ⦿ Aplicar pomadas calientes

CÓMO PREVENIR...

- Adecuada preparación física
- Equipo apropiado
- Cumplir con las normas del Deporte
- Controles de salud
- Alimentarse e hidratarse correctamente
- Hacer las pausas y reposos que sean necesarios para las distintas partes corporales



BIBLIOGRAFIA

- Latinsalud.com (Art del Dr. Raúl Edgardo Solis)
- Lic. SBOLCI, CARLOS. Kinesiología del deporte, Tomo I. UNC, Facultad de ciencias medicas, Escuela de Kinesiología y fisioterapia. Córdoba 1999.
- Uamex.com
- Efdeportes.com
- Saludalia.com