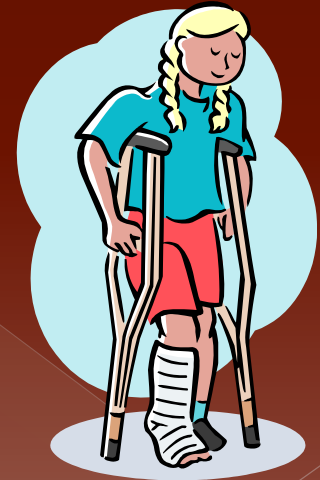


# GIMNASIA Y SU ENSEÑANZA IV

## *“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

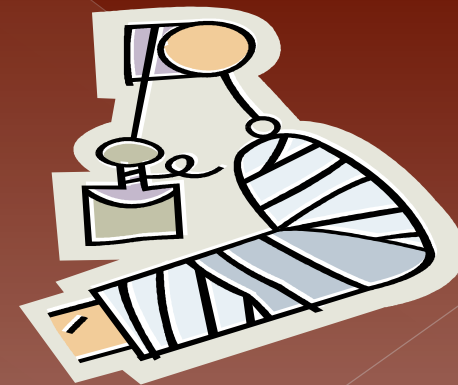
- Factores → psicológicos



# 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