Lesiones En La Práctica Deportiva. Prevención Y Tratamiento

Sku: CURUSJONL0128

Horas: 85

OBJETIVOS

- Abordar los conocimientos necesarios para ayudar al paciente a recuperar el máximo nivel posible de funcionalidad a través la rehabilitación.
- Mejorar la práctica deportiva de los atletas en nuestro medio.
- Prevenir lesiones y complicaciones de las mismas entre los practicantes del deporte.
- Evitar lesiones en aquellas situaciones donde la prevención recomendada por el profesional de la salud prescriba ésta como el mejor tratamiento.

CONTENIDOS

Tema I: Sistema músculo-esquelético y articular
Sistema músculo-esquelético y articular.
Resumen.
Autoevaluación.

Tema II: Explicación de la lesión deportiva
Explicación de la lesión deportiva.
Resumen.
Autoevaluación.

Tema III: El reconocimiento médico en el deporte
El reconocimiento médico en el deporte.
Resumen.
Autoevaluación.

Tema IV: Tratamiento inmediato y prevención de las lesiones
Método RICES.
La correcta práctica deportiva:
Medidas para prevenir las lesiones: Fortalecimiento muscular:
Fortalecimiento en cadena cinética cerrada.
Fortalecimiento en cadena cinética abierta.
Fortalecimiento con tensión elástica.
Ejercicios con tensión elástica del miembro inferior en CCC.
Ejercicios con tensión elástica del miembro inferior en CCA.
Ficha: Lesiones en la práctica deportiva. Prevención y tratamiento
Formación Alcalá Empresas 1
Fortalecimiento pliométrico.
Fortalecimiento del miembro superior.

Fortalecimiento del miembro superior con tensión elástica.
Fortalecimiento del tronco.
Más ejercicios de fortalecimiento del tronco.
Fortalecimiento isométrico (postural).
Fortalecimiento con fitball.
Ejercicios con fitball para el miembro inferior.
Ejercicios con fitball para el miembro superior.
Medidas para prevenir las lesiones: Reeducación propioceptiva o ejercicios de equilibrio:
Parámetros para la modificación del ejercicio.
Medidas para prevenir las lesiones Recuperación post-competiciónentrenamiento:
Hidroterapia.
Termoterapia/crioterapia.
Estiramientos.
Autoposturas que actúan sobre la cadena posterior y anterior.
Resumen.
Autoevaluación.

Tema V: El masaje
El masaje.
Resumen.
Autoevaluación.

Tema VI: Lesiones en la práctica deportiva
Contractura muscular, Mialgia diferida, Espasmo o calambre y Rotura parcial muscular.
Lesiones del miembro superior:
Lesiones del hombro:
Hombro del nadador.
Síndrome por compresión-tendinitis del tendón supraespinoso.
Más sobre el síndrome por compresión-tendinitis del tendón supraespinoso.
Inestabilidad-hipermovilidad de hombro o impingement secundario (luxación de hombro).
Fases de la inestabilidad-hipermovilidad de hombro o impingement secundario (luxación de hombro).
Hombro congelado o capsilitis retráctil.
Fractura de clavícula.
Fractura de hombro.
Lesiones del brazo:
Rotura del tendón distal del bíceps braquial.
Tendinitis del músculo braquial anterior o codo del escalador.
Síndrome del plexo braquial.
Fractura diafisaria de húmero.
Lesiones del codo:
Epicondilitis lateral o codo del tenista.
Epicondilitis medial o codo de golfista.
Codo del lanzador de jabalina.
Más sobre el codo del lanzador de jabalina.
Codo del lanzador de dardos.
Luxación del codo.
Fracturas del codo.
Lesiones del antebrazo:
Fractura del antebrazo.
Recuperación en el caso una reducción abierta y fijación interna de las fracturas de Monteggia y Galeazzi.
Lesiones de la muñeca:
Esguince de muñeca (lesión de ligamentos) y Nódulos tendinosos-ganglión.
Muñeca de remero-tendinitis de Quervain.
Muñeca de remero-tendinitis de Quervain.
Síndrome del túnel carpiano.
Fractura del cúbito y radio distal (fractura de Colles).
Fractura del hueso escafoides.
Fractura del hueso ganchoso.
Luxaciones en la muñeca.

Lesiones de la mano:
Dedos en martillo y Pulgar del esquiador o lesión de Stener.
Capsulitis traumática y Luxaciones de los dedos.
Fracturas de los huesos del metacarpo y de falanges, Ampollas y callosidades.
Lesiones del miembro inferior:
Lesiones de la cadera:
Síndrome del piramidal.
Síndrome de la cintilla iliotibial-rodilla del corredor.
Distensión-rotura de los isquiotibiales (isquiocrurales).
Rotura de los músculos aductores.
Osteotomía dinámica de pubis o pubalgia.
Bursitis de la cadera.
Lesiones de la rodilla:
Lesión del ligamento cruzado anterior (LCA).
Más sobre la lesión del ligamento cruzado anterior.
Esquince lateral interno de rodilla.
Lesiones meniscales.
Alteraciones de la articulación femoropatelar, luxación recurrente de rótula.
Rodilla inestable.
Bursitis.
Rodilla del saltador.
Lesiones de la pierna:
Periostitis tibial.
Tendinitis del tibial anterior y tibial posterior.
Fracturas de la tibia y el peroné.
Fracturas de estrés.
Pierna del tenista (desgarro músculo gemelo interno).
Bursitis retrocalcánea, tendinitis aquílea y rotura del tendón de Aquiles.
Lesiones de tobillo:
Fractura de los huesos del tobillo.
Fractura del peroné por sobrecarga.
Esguince de tobillo-tobillo inestable.
Ejemplo de la progresión de los ejercicios durante la Fase I, II y III en el esguince de tobillo.
Esquema general de recuperación funcional del esguince de tobillo (fase de reincorporación a la actividad).
Tobillo del futbolista.
Lesiones del pie:
Fascitis plantar y síndrome del dolor del talón (talón del saltador).
Espolón calcáneo.
Fracturas de fatiga o por estrés.
Fractura del calcáneo o hueso del talón.
Pie plano y Pie cavo.
Dolor plantar anterior o metatarsalgia.
Hallux valgus (juanetes).
Fractura de los dedos de los pies.
Uña negra y Uña encarnada.
Pie de atleta.
Resumen.
Autoevaluación.

Tema VII: Lesiones de la cabeza y cara
Traumatismo craneoencefálico. Pérdida de conciencia.
Lesiones de párpados y anejos.
Equimosis, Erosiones corneales, Desprendimiento de retina y Roturas dentales.
Lesiones de la nariz y Fractura de los huesos de la nariz.
Lesiones del oído, Oreja en coliflor y Rotura del tímpano.
Resumen.
Autoevaluación.

Tema VIII: Lesiones de espalda
Cifosis dorsal o hipercifosis.
Hiperlordosis.
Desviación lateral de la columna (escoliosis).
Dolor de cuello, Tortícolis y Fracturas vertebrales.
Espalda de gimnasta. Espondilolistesis. Espondilolisis.
Dolor de espalda-lumbalgia.
Resumen.
Autoevaluación.

Tema IX: Lesiones torácicas
Fracturas costales.
Resumen.
Autoevaluación.
Tema X: Lesiones de la piel
Lesiones de la piel.
Resumen.
Autoevaluación.

Tema XI: Lesiones por el frío y el calor
Lesiones por el frío y el calor.
Resumen.
Autoevaluación.
Tema XII: Recuperación de lesiones en el agua
Introducción.
Programa general para la recuperación de lesiones en el agua.
Recuperación funcional en el agua.
Relación de ejercicios de miembro inferior y superior para la recuperación funcional de lesiones.
Resumen.
Autoevaluación.

Tema XIII: Vendaje funcional y aplicaciones deportivas
Introducción.
Tipos de vendas.
Preparación de la piel y aplicación.
Vendajes funcionales preventivos:
Ejemplos de vendajes preventivos:
Vendaje preventivo para la tendinitis del extensor del primer dedo.
Vendaje de compresión para la aplicación de RICES en el esguince del LLE de tobillo.
Fascitis plantar.
Metatarsalgia.
Tendinitis de Aquiles, del tibial anterior y tendinitis rotuliana.
Periostitis tibial.
Vendaje elástico adhesivo para distensiones de ligamento en la rodilla.
Vendaje para la estabilización de la rótula y para la protección de aductores.
Vendajes funcionales terapéuticos:
Auto-vendajes en situaciones especiales:
Esguinces.
Calambres.
Rotura fibrilar y Contracturas.
Inmovilización.
Resumen.
Autoevaluación.

Tema XIV: Cómo interpretar un análisis de sangre y su relación con las lesiones
Introducción.
Hemograma.
Bioquímica general y del suero.
Bioquímica hormonal.
Resumen.

Autoevaluación.