



Readaptación de lesiones musculares en el deporte

Sku: PD1258

Horas: 35

Formato: HTML

OBJETIVOS

Objetivo General

- Comprender los factores claves que pueden ocasionar una lesión recidiva y ser capaz de planificar una acción para reducir la aparición.

Objetivos Específicos

- Identificar qué es una lesión deportiva y que consecuencias acarrea a los clubes o entidades deportivas.
- Comprender las bases anatómicas y las funciones de la musculatura del complejo isquiosural.
- Identificar las diferentes fases dentro de un ciclo de carrera y analizar la implicación de la musculatura adyacente a la cadera y rodilla.
- Analizar que prueba de diagnóstico es la más adecuada para realizar una valoración a un deportista lesionado.
- Clasificar según el modelo propuesto las lesiones musculares, en concreto las del complejo isquiosural.
- Identificar los mecanismos lesionales del complejo isquiosural.
- Distinguir los factores de riesgo de esta lesión y la relación con su red de determinantes.
- Comprender el modelo de red de determinantes propuesto por Bittercourt.
- Comprender la implicación de los factores de riesgo expuestos en la lesión del complejo isquiosural.
- Comprender la ultraestructura muscular y la transmisión de fuerzas que se produce.
- Conocer y comprender los procesos de biología celular en la reparación muscular, y la función de las células satélite.
- Comprender los procesos que ocurren después de una lesión muscular y los objetivos que deben conseguir para optimizar los procesos.
- Ser capaz de identificar la fase en la que se encuentra el futbolista y plantear los objetivos para esa fase.
- Ser capaz de aplicar criterios objetivos para progresar de fase en la readaptación.
- Ser capaz de comprender los procesos que ocurren después de una lesión muscular y los objetivos que deben conseguir para optimizar los procesos.
- Identificar qué cambios conlleva el que haya ocurrido una lesión musculotendinosa.
- Entender por qué pueden ocurrir las recidivas.
- Identificar y aplicar un plan para reducir la tasa de aparición de esas posibles recidivas.

CONTENIDOS

Unidad 1: Valoración inicial de la lesión muscular.

1. Definición lesión muscular.
2. Bases anatómicas y biomecánicas de la musculatura isquiosural.

3. Diagnóstico.
4. Clasificación de la lesión muscular.

Cuestionario de Autoevaluación UA 01
Actividad de Evaluación UA 01

Unidad 2: Conocimiento y valoración del entorno de la lesión.

1. Mecanismos lesionales.
2. Factores de riesgo en el deporte.
 - o La lesión previa y el control motor.
 - o Los niveles de la fuerza y la fatiga.
 - o La longitud de los fascículos y el calendario congestionado.

Cuestionario de Autoevaluación UA 02
Actividad de Evaluación UA 02

Unidad 3: Procesos de recuperación biológica de una lesión muscular.

1. Transmisión de fuerzas y la ultraestructura del músculo.
2. Biología celular de la lesión muscular.
 - o Fase degenerativa.
 - o Fase inflamatoria.
 - o Fase regenerativa.
 - o Fase fibrótica.

Cuestionario de Autoevaluación UA 03
Actividad de Evaluación UA 03

Unidad 4: Readaptación de una lesión muscular en el bíceps femoral en fútbol.

1. Razonamiento e introducción al caso.
2. Fase 1: Fase inicial.
 - o Elección de ejercicios.
 - o Propuesta actuación.
 - o Criterios de progresión.
3. Fase 2: Carga progresiva.
 - o Propuesta actuación.
 - o Criterios de progresión.
4. Fase 3: Acciones de alta intensidad.
 - o Propuesta actuación.
 - o Criterios de progresión.
5. Fase 4: Return to play / performance.
 - o Propuesta actuación.
 - o Criterios de progresión.

Cuestionario de Autoevaluación UA 04
Actividad de Evaluación UA 04

Unidad 5: Después del return to play, ¿y ahora qué?

1. La lesión recidiva.
2. ¿Por qué ocurre una recidiva?
3. Cómo actuar después de la vuelta a la competición del deportista lesionado.
 - o Valoraciones neuromusculares y plan de actuación.

Cuestionario de Autoevaluación UA 05
Actividad de Evaluación UA 05