

LESIONES DEPORTIVAS

El principal objetivo de las clases de educación física es realizar una práctica de actividad física saludable y segura, los accidentes y las lesiones son algo común en el deporte. Por ello es muy importante tener unos conocimientos básicos sobre lesiones para cuidar nuestro cuerpo.

Las principales lesiones son:

Heridas, desgarro, contusiones, fracturas, luxaciones, esguinces y tendinitis.

Producidas por un golpe, un mal apoyo, forzar una articulación, una caída...

La mejor solución es siempre la PREVENCIÓN: no usar elementos peligrosos practicando deporte (anillos, pulseras...), realizar un buen calentamiento, correcto comportamiento deportivo, actividades seguras y acorde a nuestro nivel,...

Pero... ¿Qué hacer ante una lesión?

1. Parar de hacer la actividad.
2. Valorar la gravedad del accidente y mantener la calma.
3. Avisar al 112 o ir al médico.
4. Regla básica: R.I.C.E: Reposo, hielo, compresión y elevación.
5. No realizar ejercicio físico hasta que nos recuperemos de la lesión.

Hay muchos tipos de lesiones y situaciones... ¿QUÉ DEBEMOS SABER PARA VALORAR LA CORRECTA SITUACIÓN?

- Nos pondremos en manos de profesionales ya que curarnos nosotros mismos puede agravar la lesión.
- El mejor modo de ayudar es mantener la calma, avisar a emergencias y evitar el peligro vaya a más.
- Adquirir conocimientos de primeros auxilios y practicar para casos de emergencia. Sólo debes utilizar estas técnicas si sabes lo que estás haciendo, riesgo real si no haces nada y es imposible ayudar.

Por todo lo comentado, vamos A INVESTIGAR PARA CONOCER EL TIPO DE LESIÓN, A QUE ELEMENTO AFECTA, LOS SÍNTOMAS Y TRATAMIENTOS.



Las lesiones deportivas son daños que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren por accidente, pero hay otras que son causas más frecuentes:

- La persona no está en buena condición física o realiza entrenamientos o actividades físicas por encima de su nivel físico.
- Calentamiento escaso o inexistente, por tanto las partes en movimiento tendrán una menor lubricación y por ello menor grado de movilidad para afrontar por un lado los gestos propios del deporte y por otro posibles situaciones extremas de la práctica (caídas elongaciones forzosas...)
- Técnica deportivas inadecuadas.
- Material deportivo de mala calidad o inapropiado: zapatillas inadecuadas, pisada incorrecta...
- La fatiga, sobre todo en las últimas fases de un partido o carrera, hace que los reflejos y la coordinación se vean reducidos.



Existen 2 tipos de lesiones:
LESIONES AGUDAS Y LESIONES CRÓNICAS

LESIONES AGUDAS	LESIONES CRÓNICAS
<p>Ocurren repentinamente mientras se está jugando o realizando ejercicio como consecuencia de un hecho traumático (golpe, torcedura, elongación extrema...). Las más frecuentes son esguinces, lesiones de espalda y fracturas de manos.</p>	<p>Ocurren de forma lenta y progresiva e implica un aumento gradual del daño estructural. No depende de un hecho traumático sino que se van desarrollando progresivamente. Se forman como consecuencia de gestos deportivos repetitivos, por sobrecarga de algunas partes, o por no realizar una recuperación adecuada después de un entrenamiento o esfuerzo.</p>

LESIONES MÁS FRECUENTES EN EL DEPORTE

MÚSCULOS	<ul style="list-style-type: none"> - Heridas - Contusión - Calambres - Elongación/distensión - Tirón - Desgarro - Ruptura Muscular
HUESOS	<ul style="list-style-type: none"> - Periostitis - Fracturas - Fisuras
TENDONES	<ul style="list-style-type: none"> - Tendinitis/tendinosis
LIGAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Esguince
ARTICULACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Luxación - Artritis - Lesión de meniscos de rodilla
OTROS	<ul style="list-style-type: none"> - Flato - Deshidratación - Insolación - Parada cardiaca - Desmayo - Picaduras insectos

MÉTODO RICE O HICER

REPOSO	Cesar la actividad inmediatamente, evitando caminar (si es la extremidad inferior afectada) o usar el miembro lesionado. Seguir las indicaciones de reposo, recuperación y vuelta a la actividad que el médico indique.
HIELO	El frío tiene efecto ANTIINFLAMATORIO: el frío reduce la vasoconstricción, reduciendo así la salida de sangre de los capilares sanguíneos que han sido lesionados. Por lo tanto, el hinchazón o edema se verá frenado por la acción del frío. Importante: <ul style="list-style-type: none"> - Es especialmente eficaz si se aplica inmediatamente después de la lesión. - No aplicar el hielo directamente sobre la zona; aislarlo con una prenda de tela para evitar quemaduras por el frío. - Tiempo de aplicación: periodos de 15-20 minutos varias veces al día. - Podemos utilizar: hielo en cubitos, bolsas de alimento congelados, latas de bebida muy fría.
COMPRESIÓN	Un vendaje elástico, que realice una presión bien distribuida sobre el área lesionada ayuda a reducir el hinchazón.
ELEVACIÓN	Para ayudar a reducir el hinchazón, colocar el área lesionada en alto, por encima de la altura del corazón. Con ello reducimos la afluencia de sangre hacia la zona lesionada.



MÉTODO RICE

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LESIONES

Todo ejercicio físico, ya sea de competición o de ocio, puede provocar una lesión. Muchas personas practican actividades físico-deportivas para mejorar su salud, pero si no tienen en cuenta algunas recomendaciones básicas conseguirán el efecto contrario produciendo como consecuencia un detrimento en su calidad de vida.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. **Calentamiento:** es muy importante realizar un calentamiento adecuado, para aumentar la elasticidad articular y la temperatura corporal y así preparar al organismo a la actividad física principal.
2. **Actividad adaptada** al nivel de condición física de las personas.
3. **Uso del material/instalaciones adecuadas:** calzado, material específico del deporte, protectores, suelo...

CONDICIONES FÍSICAS DEL DEPORTISTA

1. Llevar a cabo una revisión médica previa a la práctica deportiva.
2. Respetar las reglas y normas del deporte que se practica.
3. Llevar una vida saludable (alimentación equilibrada, evitar sustancias nocivas, descansar...).
4. Cesar la actividad física ante cualquier síntoma de dolor o fatiga excesiva.
5. Realizar una rehabilitación adecuada de las lesiones antes de continuar con la realización de ejercicio.
6. No realizar esfuerzos durante las dos horas posteriores a las comidas.

7. Hidratarse correctamente antes, durante y después de la actividad.
8. Evitar temperaturas extremas: momentos de máximo frío o calor.
9. Protegerse del frío, de los rayos del sol, insectos...
10. Utilizar los elementos protectores y de seguridad: cascos, rodilleras, gafas...

EL TERRENO PARA CORRER

Correr es una actividad de impacto. Cada vez que damos una zancada en nuestra carrera todo nuestro cuerpo sufre un impacto: pies, piernas, columna...

Tenemos que buscar terrenos que ofrezcan una buena absorción del impacto y estabilidad.

TERRENOS MUY DUROS: (Asfalto o similar): Dan mucha estabilidad a la carrera, reduciendo el riesgo de torceduras. Pero tiene muy poca absorción del impacto y su sobreuso puede provocar periostitis, tendinitis... Aquí la importancia del calzado es fundamental.

TERRENOS MUY BLANDOS: (playa, arena, hierba muy mullida...). Se absorbe mucho el impacto pero se pierde estabilidad, pudiéndose provocar lesiones en tobillos y rodillas. Además, una superficie muy blanda nos "roba" mucha fase de impulsión, haciendo la carrera muy fatigosa.

TERRENOS IRREGULARES: Zonas de montaña, pistas pedregosas o irregulares pueden provocar torceduras y caídas.

TERRENOS COMPACTOS: Es el mejor terreno. Perfecta combinación entre la absorción del impacto y la estabilidad.

Las zapatillas ideales tiene que ser capaces de amortiguar bien los impactos, proporcionar estabilidad, sujeción y además adaptarse a tu forma de correr.

1. **Calzado apropiado para cada actividad.** Los distintos tipos de calzado de marcas reconocidas tienen en cuenta las necesidades de cada modalidad deportiva, según los movimientos, saltos, amortiguaciones, protecciones y otros aspectos propios de cada actividad.
2. **Después de su vida útil, el comportamiento de los materiales no es el mismo** y si se continúa usándolas, comienzan a aparecer molestias y a veces lesiones.
3. **No usar para la vida diaria las mismas zapatillas deportivas** que para la práctica deportiva.
4. Es conveniente **usar dos pares** para la práctica deportiva, para ir alternándolas.
5. **Atar las zapatillas adecuadamente**, hay modas que consisten en utilizar el calzado deportivo sin atar y que son muy peligrosas ya que el pie se mueve en exceso dentro de la zapatilla y no es sujetado convenientemente.
6. **Tampoco debería atarse con demasiada tensión** porque podría dificultar la circulación sanguínea.

LOS TIPOS DE PISADA

Cada deportista tiene una tendencia de pisada. Si la alteración del pie del deportista sobrepasa ciertos niveles, deberá de compensarlo con unas zapatillas o plantillas adecuadas. Podemos encontrar pie:

- **Supinador:** el deportista tiene tendencia a torcer el tobillo hacia fuera
- **Pronador:** el corredor tiene tendencia a torcer el tobillo hacia dentro.
- **Neutro:** No tiende a girar el pie hacia dentro ni hacia fuera.



TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA 2º EVALUACIÓN

1º BACHILLERATO

LESIONES DEPORTIVAS

Este trabajo tendrá una calificación de un punto de la nota final de la 2º evaluación.

El trabajo constará de dos partes:

1º PARTE: reflexión personal sobre los apuntes leídos anteriormente (qué es lo que más te ha llamado la atención, algo que pensabas que era de otra forma...)

2º PARTE: Este trabajo se presentará en forma de ficha o poster en formato digital (Word, power point, Publisher, etc...). Se debe de incluir imágenes. No más de tres diapositivas.

Consiste en elegir una **LESIÓN** concreta indicando su:

1. Descripción
2. Mecanismo de producción
3. Sintomatología
4. Primeros auxilios
5. Tratamiento
6. Rehabilitación o recuperación en su caso.

Ejemplos de temas:

- El esguince de tobillo en los deportes de equipo.
- Contusiones en deportes de contacto.
- La triada, lesión fatal para el futbolista.
- Ampollas en corredores
- El pie de atleta.
- Lesión de hombro en el nadador.
- Codo de tenista
- El golpe de calor.
- Heridas y quemaduras por abrasión en la práctica deportiva.
- El atragantamiento. La maniobra de Heimlich.
- La tendinitis en los deportes de raqueta.
- La rotura de fibras en los deportes de velocidad y fuerza.
- Lesión del tendón rotuliano.
- ...

NORMAS:

-El trabajo se realiza a ordenador y se envía al email:

anaprofesoraeducacionfisica@gmail.com

Nombre del archivo: nombre y primer apellido del alumno+curso (ejemplo: AnaMartín1ºBachA.pdf) Documento en PDF.

-Buena presentación: tipo de letra, márgenes, espacios..

-Todos los puntos deberán estar contestados.

-Se valora la creatividad y originalidad.

-Se valora la incorporación de imágenes y dibujos.

-Importante la bibliografía.

-!!OJO!! No se puede cortar y pegar.

COPIAR=Trabajo suspenso.

