

# **DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS**

## ***CLASIFICACIÓN DE LAS LESIONES***

***Prof. Edgar Lopategui Corsino  
M.A., Fisiología del Ejercicio***



Saludmed 2012, por Edgar Lopategui Corsino, se encuentra bajo una licencia "Creative Commons", de tipo: Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico. Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: [www.saludmed.com](http://www.saludmed.com).



# ***NOMENCLATURA ANATÓMICA Y CLASIFICACIÓN DE LESIONES***

## **CLASIFICACIÓN DE LAS LESIONES**

- Signos versus síntomas
- Agudo versus crónico

# Signos versus Síntomas



## □ Signo:

- Hallazgo que es observable
- Hallazgo que puede ser medido objetivamente
- Ejemplos:
  - Hinchazón, descoloración, deformidad, crepitación o rubor (enrojecimiento)

# Signos versus Síntomas

## □ Síntoma:

- Queja subjetiva
- Sensación anormal que describe el atleta lesionado
- No puede ser directamente observado
- Ejemplos de quejas o percepciones:
  - Dolor, náusea, sensación alterada, fatiga



# Agudo versus Crónico



## ☐ Lesiones agudas:

- Surgen de forma súbita
- Poseen una corta duración
- Comúnmente resultan de:
  - un solo evento o mecanismo traumático
- Por lo regular el atleta recuerda:
  - el mecanismo de la lesión
  - los signos y síntomas asociados con la lesión

# Agudo versus Crónico



- ❑ **Lesiones crónicas**  
**(lesiones de sobreuso):**
  - **Surgen de forma progresiva**
  - **Poseen una duración prolongada**
  - **Comúnmente resultan de:**
    - **la acumulación de traumas benignos repetidos**



# Agudo versus Crónico

- ❑ **Lesiones crónicas  
(lesiones de sobreuso):**
  - **Se caracterizan por ser principalmente:**
    - **Problemas inflamatorios**
    - **Difícil de tratar**

# Agudo versus Crónico

## ☐ Lesiones crónicas (lesiones de sobreuso):

### ➤ Causas:

- Poco reposo o recuperación
- Sobreuso de un músculo o región del cuerpo
- Sobrecarga repetitiva de una estructura
- Fricción repetitiva entre dos estructuras



# Agudo versus Crónico

## ☐ Lesiones crónicas

(lesiones de sobreuso):

- Por lo regular el atleta no recuerda:
  - el mecanismo de la lesión
  - el momento de la lesión



# Agudo versus Crónico

☐ Lesiones crónicas inflamatorias comunes:

➤ **Apofisitis:**

*Inflamación de una proyección o ramificación ósea que sirve como un lugar para que adhiera el músculo*



# Agudo versus Crónico

☐ Lesiones crónicas inflamatorias comunes:

➤ **Bursitis:**

*Inflamación o hinchazón de la bursa (membrana llena de líquido sinovial ubicadas entre estructuras adyacentes que sirven para limitar la fricción y facilitar el movimiento)*

➤ **Capsulitis:**

*Inflamación de la cápsula articular*





# Agudo versus Crónico

❑ Lesiones crónicas inflamatorias comunes:

➤ **Miositis:**

*Respuesta inflamatoria en un músculo o de su tejido conectivo circundante; puede conducir a la osificación*

➤ **Neuritis:**

*Inflamación o irritación de un nervio o vaina nerviosa*



# Agudo versus Crónico

❑ Lesiones crónicas inflamatorias comunes:

➤ **Periostitis:**

*Inflamación del revestimiento membranoso de un hueso*

➤ **Tendinitis:**

*Inflamación de un tendón del músculo que se adhiere al hueso*

# Agudo versus Crónico

☐ Lesiones crónicas inflamatorias comunes:

➤ **Tendinosis:**

*Desgarre y degeneración microscópica del tejido tendinoso que resulta de un trauma repetido*

➤ **Tenosynovitis:**

*Inflamación de la vaina sinovial que cubre al tendón*





# ***CLASIFICACIÓN DE LESIONES***

## **TIPOS DE LESIONES/HERIDAS**

- Heridas cerradas (no expuestas)
- Heridas abiertas (expuestas al ambiente)



## ***CLASIFICACIÓN DE LESIONES***

### **HERIDAS CERRADAS (NO EXPUESTAS)**

- Lesiones en los tejidos blandos cerrados
- Lesiones óseas y en la integridad articular
- Lesiones en el tejido nervioso

# Heridas Cerradas



## ❑ Lesiones en los tejidos blandos:

### ➤ **Contusión (magulladura):**

*Compresión del tejido blando por un golpe o impacto directo que puede ocasionar la disrupción o daño a los pequeños capilares en el tejido*

### ➤ **Esguince (sprains):**

*Lesión en el ligamento o estructura capsular*

# Heridas Cerradas



## ❑ Lesiones óseas:

- **Fracturas cerradas (simples):**  
*Disrupción en la continuidad de un hueso sin ser expuestos los segmentos óseo afectado en piel*
- **Fracturas/lesiones epifisarias:**  
*Disrupción o separación de la placa epifisaria*

# Heridas Cerradas



## ❑ Lesiones en la integridad articular:

### ➤ **Luxaciones (dislocaciones):**

*Desasociación completa de dos superficies articulares*

### ➤ **Subluxación:**

*Desasociación incompleta de dos superficies articulares*

# Heridas Cerradas

## ☐ Lesiones nerviosas:

### ➤ **Neuropraxia:**

*Pérdida temporal, y reversible de la función nerviosa*

### ➤ **Axonotomesis:**

*Disrupción parcial en el nervio*

### ➤ **Neurotomesis:**

*Lesión completa en el nervio*

### ➤ **Neuralgia:**

*Dolor en el nervio*

### ➤ **Neuroma:**

*Engrosamiento de un nervio*





# ***CLASIFICACIÓN DE LESIONES***

## **HERIDAS ABIERTAS (EXPUESTAS)**

- Abrasión
- Ampolla
- Incisión
- Laceración
- Herida punzante
- Avulsión
- Fractura compuesta
- Dislocación compuesta