



**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE  
EJERCICIOS TERAPÉUTICOS  
*METAS Y OBJETIVOS*  
*DEL PROGRAMA DE*  
*REHABILITACIÓN FÍSICA***

***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).



# ***COMPONENTES DEL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN***

## **OBJETIVOS DE LA REHABILITACIÓN**

- Prevenir el deterioro
- Rehabilitar la parte lesionada

A background image showing two hands shaking, symbolizing agreement or support. The text is overlaid on this image.

# ***OBJETIVOS DE LA REHABILITACIÓN***

## **PREVENIR EL DETERIORO**

### **❑ Medidas a tomar para evitar el deterioro:**

#### **➤ Proveer ejercicios para:**

- El sistema cardiovascular
- Las áreas no involucradas de la extremidad o segmento involucrado
- Las extremidades no involucradas

### **❑ Es de vital importancia cumplir el objetivo de mantener los niveles actuales de aptitud física (o acondicionamiento)**



# ***OBJETIVOS DE LA REHABILITACIÓN***

## **REHABILITAR LA PARTE LESIONADA**

- ❑ Requisitos para poder cumplir con el objetivo de rehabilitar la región anatómica afectada del atleta:**
  - Conocimiento apropiado de la lesión**
  - Entender el proceso de curación del trauma**
  - Seguir los métodos correctos de rehabilitación**
  - Tener buen juicio y el conocimiento previo para:**
    - progresar de manera segura y efectiva al atleta lesionado a través del programa de ejercicios terapéuticos**

A photograph of two hands shaking, symbolizing agreement or partnership. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers interlaced. The background is a soft, out-of-focus light color.

# ***COMPONENTES DEL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN***

## **METAS DE LA REHABILITACIÓN**

- Significado de meta
- Metas objetivas y cuantificables
- Metas a corto y largo plazo



# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **SIGNIFICADO DE META**

- ❑ Las metas resultan del esfuerzo que se realiza para alcanzar algo
- ❑ La meta principal para los ejercicios terapéuticos:
  - El regreso del atleta lesionado a su nivel deportivo competitivo:
    - Este retorno debe ser ***rápido, efectivo y eficiente***



# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **SIGNIFICADO DE META**

- ❑ **Se debe trabajar diligentemente con todas las herramientas disponibles para:**
  - **Acelerar el proceso para la curación de la lesión**
  - **Restaurar los parámetros deficientes que se han perdido debido a la lesión**
  - ***Recobrar la auto-confianza del paciente* para permitir que él o ella retornen al mismo nivel competitivo con que contaba el atleta previo a su trauma**

# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **METAS OBJETIVAS Y MEDIBLES**

- ❑ En la medida que se pueda, las metas debe ser objetivas y medibles**
- ❑ Ejemplos de variables cuantificables:**
  - Escala de dolor del 1 al 10.**
  - Mediciones antropométricas (Ej: circunferencias de los segmentos corporales afectados)**
  - Pruebas de movilidad articular (Ej: arco de movimiento empleando un goniómetro)**
  - Evaluación de la fortaleza muscular de los músculos motores primarios involucrados en la lesión**



# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **METAS OBJETIVAS Y MEDIBLES**

- ❑ Es necesario ***registrar y documentar*** todas las mediciones evaluativas realizadas a través de las distintas etapas del programa rehabilitación física para el atleta lesionado



# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **METAS A CORTO Y LARGO PLAZO**

### **☐ Indicaciones:**

- Cuando la lesión es lo suficientemente severa para restringir la participación deportiva o actividad normal por lo menos durante un mes**



# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **METAS A LARGO PLAZO**

- ❑ Representa el logro final deseado de un programa de ***ejercicios terapéuticos***
- ❑ Específicamente, esto involucra:
  - Retornar al paciente a los niveles normales de todos los parámetros de la aptitud física, necesario para ***regresar a niveles óptimos competitivos*** - ***Esta capacidades incluyen:***
    - Flexibilidad, fortaleza, tolerancia, coordinación y ejecución motora



# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **METAS A CORTO PLAZO**

- Proveen los objetivos que permiten lograr las metas a largo plazo**
- Se establecen semanal o quincenalmente**
  - **Dependen de:**
    - **La respuesta del paciente ante la lesión y la habilidad de progresar**
    - **La etapa del proceso de rehabilitación**
    - **La severidad de la lesión**



# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **METAS A CORTO PLAZO**

- ❑ **Le proveen al paciente dirección y establecen una progresión lógica para el proceso rehabilitativo:**
  - **Las metas a largo plazo son importantes porque le suministran al atleta lesionado algo concreto para trabajar hacia tu pronto regreso al deporte que practica, así como un estímulo psicológico que lo mantiene motivado en todo su proceso de rehabilitación**



# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **METAS A CORTO PLAZO**

- Deben ser realísticas y alcanzables**
- Deben ser retadoras para el paciente**



# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **METAS A CORTO PLAZO**

- Factores determinantes para el establecimiento y logro de las metas a corto plazo:**
  - **Personalidad del paciente**
  - **Cómo el atleta lesionado responde a la lesión, a retos y su disciplina**



# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **METAS A CORTO PLAZO**

- ❑ **Factores determinantes para el establecimiento y logro de las metas a corto plazo: *(Continuación)***
  - **Estresantes psicosociales (presiones externas):**
    - Ingresos económico y becas
    - La familia
    - Supervisor o entrenador (coach)
    - Amigos

A background image showing two hands shaking, symbolizing agreement or partnership. The hands are positioned in the upper half of the slide, with the fingers interlocked. The background is a soft, light-colored gradient.

# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **METAS A CORTO PLAZO**

- ❑ **Factores determinantes para el establecimiento y logro de las metas a corto plazo: *(Continuación)***
  - **Otras actividades del paciente:**
    - **Actividades recreativas**
    - **Vida ocupacional (su trabajo)**
    - **Vida académica (o estudiantil)**
  - **La severidad, tipo y proceso de cicatrización (curación) de la lesión**
  - **El nivel de disfunción involucrada en la lesión**



# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **EJEMPLO DE METAS** *(Lesión en la Región del Hombro)*

- ❑ **Meta a largo plazo:**
  - **Al finalizar el programa de rehabilitación, el paciente alcanzará una fortaleza muscular completa a nivel de los músculo rotadores del manguito**



# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **EJEMPLO DE METAS** *(Lesión en la Región del Hombro)*

*(Continuación)*

### **☐ Meta a corto plazo:**

- **Luego de dos semanas de tratamiento, el paciente habrá de alcanzar una fortaleza 4/5 a nivel del músculo subescapular, una fortaleza 3+/5 en el músculo redondo mayor e infraespinoso (utilizando el sistema de puntos, donde: 5 = fortaleza completa, 0 = pérdida completa de la contracción voluntaria)**



# ***METAS DE LA REHABILITACIÓN***

## **EJEMPLO DE METAS** *(Lesión en la Región del Hombro)*

*(Continuación)*

- ❑ **Meta a corto plazo alterna:**
  - **Partiendo de las puntuaciones evaluativas realizadas hoy, concerniente a la fortaleza muscular en los rotadores del manguito, luego de dos semanas de tratamiento, el paciente habrá de mejorar su fortaleza muscular en cada músculo rotador del manquito a la mitad ( $\frac{1}{2}$ ) del grado de tal fortaleza**