

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

COMPONENTES DEL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN:

**** PROGRESIÓN ****

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.



COMPONENTES DEL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN

PROGRESIÓN: *EVOLUCIÓN FUNCIONAL*

- ☐ Descripción
- ☐ Progresión del ejercicio
- ☐ Progresión del programa



PROGRESIÓN: Evolución Funcional

DESCRIPCIÓN

☐ **Seguridad:**

- **Modalidades terapéuticas**
- **Ejercicios**

☐ **Examinación y evaluación:**

- **Respuestas del paciente ante el tratamiento**

☐ **Determinantes de la progresión:**

- **Grado de severidad de la lesión**
- **Tipo de lesión**
- **Respuesta del paciente al tratamiento de la lesión**



PROGRESIÓN: Evolución Funcional

DESCRIPCIÓN

❑ Concepto:

➤ **Serie de actividades de dificultad progresiva:**

- **Objetivo:**

- **Que los atletas:**

- **Se reincorporen a la práctica de su evento competitivo específico**



PROGRESIÓN: Evolución Funcional

DESCRIPCIÓN

❑ Criterios de progresión:

- Que la nueva actividad terapéutica incorporada:**
 - No produzca:**
 - Dolor o tumefacción adicional**



PROGRESIÓN: Evolución Funcional

DESCRIPCIÓN

❑ Evolución funcional:

➤ Ventaja:

- **Ayuda de forma gradual a que los deportistas:**
 - **Recuperen su:**
 - **Grado de movilidad normal sin dolores**
 - **Restablezcan:**
 - **Niveles adecuados de:**
 - ***Fortaleza muscular***
 - ***Tolerancia muscular***
 - ***Potencia muscular***
 - **Recuperen:**
 - **El control neuromuscular**



PROGRESIÓN: Evolución Funcional

DESCRIPCIÓN

- ❑ **Característica de una efectiva progresión:**
 - **Reta al participante sin ocasionarle efectos adversos, tal como dolor o inflamación, o disminución en la habilidad de ejecución**



PROGRESIÓN: Evolución Funcional

PROGRESIÓN DEL EJERCICIO

❑ Tipos de Ejercicios:

- **Isométricos**
- **Isotónicos**
- **Isocinéticos**
- **Pliométricos**
- **Otros**



PROGRESIÓN: Evolución Funcional

PROGRESIÓN DEL PROGRAMA

☐ Metas:

- **Grado de dificultad de las destrezas**
- **Nivel de las aptitudes físicas**