

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS

***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.



***CONSIDERACIONES IMPORTANTES
EN LA REHABILITACIÓN DEL
ATLETA LESIONADO***

CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS

- Etapas de la aflicción
- Progresión a través de las etapas
- Función del terapeuta atlético en la recuperación psicológica



***CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS
EN LA REHABILITACIÓN DEL
ATLETA LESIONADO***

ETAPAS DE AFLICCIÓN

- Negación
- Enojo
- Depresión
- Aceptación



CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS EN LA REHABILITACIÓN DEL ATLETA LESIONADO

PROGRESIÓN A TRAVÉS DE LAS ETAPAS

❑ Fluctuaciones:

- **El atleta lesionada puede regresar a una etapa previa**

❑ Estancamiento en una etapa:

- **Deber del terapeuta atlético:**
 - **Referir a un especialista:**
 - Psicólogo o
 - Psiquiatra



***CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS
EN LA REHABILITACIÓN DEL
ATLETA LESIONADO***

FUNCIÓN DEL TERAPEUTA ATLÉTICO

- ❑ **Identificar las etapas de aflicción:**
 - **Reconocer la importancia de los patrones de los estados psicológicos del atleta lesionado**

FUNCIÓN DEL TERAPEUTA ATLÉTICO

COMUNICACIÓN APROPIADA

- Comunicarse de manera respetuosa, abierta y honesta con el atleta
- La comunicación incluye:
 - Proveer al atleta lesionado con instrucciones escrita y orales, así como demostraciones, de cualquier ejercicio para realizarse en la casa.
- Recomendaciones para una comunicación efectiva:
 - Escuchar con efectividad al atleta lesionado
 - Establecer un contacto visual con el paciente
- Ventajas:
 - Educa al atleta
 - Mejora el cumplimiento con respecto a los tratamiento del programa de ejercicios terapéuticos
 - Le provee al paciente la esperanza para un final prevesible de la lesión y un retorno a la competencia o actividad normal



***CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS
EN LA REHABILITACIÓN DEL
ATLETA LESIONADO***

FUNCIÓN DEL TERAPEUTA ATLÉTICO

□ Educación:

- **Educar al paciente concerniente el tipo y extensión de la lesión**
- **Informarle sobre su proceso de rehabilitación**



CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS EN LA REHABILITACIÓN DEL ATLETA LESIONADO

FUNCIÓN DEL TERAPEUTA ATLÉTICO

- ❑ **Establecimiento de las metas en cooperación con el paciente:**
 - **Establecer las metas del programa de ejercicios terapéuticos en conjunto con el atleta afectado**
 - **Ventajas:**
 - **Permite que el atleta lesionado perciba que tiene control sobre la situación**
 - **Asegura un entendimiento mutuo, y acuerdo, de la metas**



CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS EN LA REHABILITACIÓN DEL ATLETA LESIONADO

FUNCIÓN DEL TERAPEUTA ATLÉTICO

□ Apoyo al atleta lesionado:

- Proveer apoyo emocional**
- Los miembros del equipo de apoyo:**
 - Pueden asistir al paciente con ejercicios para la casa**
 - Proveen estímulos/motivación**
 - Comparten con el terapeuta atlético observaciones o preocupaciones manifestadas fuera del ambiente de tratamiento**



CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS EN LA REHABILITACIÓN DEL ATLETA LESIONADO

FUNCIÓN DEL TERAPEUTA ATLÉTICO

- ❑ **Establecer una relación afectiva apropiada:**
 - **Suministrar un ambiente emocional adecuado, donde se suministra un servicio desinteresado al atleta lesionado**
 - **Entenderse o llevarse muy bien con el atleta lesionado, demostrando interés en ayudarlo en su recuperación, cooperar en él y ser un amigo**
 - **Esto resulta de:**
 - **La interacción con el atleta**
 - **Del respeto mutuo**
 - **Del deseo de lograr las mismas metas**



CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS EN LA REHABILITACIÓN DEL ATLETA LESIONADO

FUNCIÓN DEL TERAPEUTA ATLÉTICO

- ❑ Impartir un programa de rehabilitación física atractivo:**
 - Hacer que el programa de ejercicios terapéuticos sea interesante**
 - Recomendaciones:**
 - Personalizar el programa**
 - Desarrollar metas retantes, pero alcanzables**
 - Usar la imaginación para hacer el programa interezante**