

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

## ***DEFINICIONES DE TERMINOLOGÍA BÁSICA***

***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).



***EVAUACIÓN DE LESIONES Y  
DISEÑO DE UN PROGRAMA DE  
EJERCICIOS TERAPÉUTICOS EN  
DEPORTES INDIVIDUALES Y DE CONJUNTO***

**CONCEPTOS BÁSICOS**

- Evaluación
- Examen
- Pruebas
- Inspección
- Examen médico
- Examen físico
- Historial
- Historial médico
- Evaluación primaria
- Evaluación secundaria
- Diagnóstico
- Rehabilitación
- Rehabilitación física
- Tratamiento



***EVAUACIÓN DE LESIONES Y  
DISEÑO DE UN PROGRAMA DE  
EJERCICIOS TERAPÉUTICOS EN  
DEPORTES INDIVIDUALES Y DE CONJUNTO***

**CONCEPTOS BÁSICOS**

- Primeros auxilios
- Urgencias
- Terapia física
- Tratamiento agudo
- Tratamiento crónico
- Ejercicio
- Reacondicionamiento
- Ejercicios terapéuticos
- Fisioterapia del deporte
- Ejercicios activos
- Ejercicios asistivos
- Ejercicios pasivos
- Calentamiento
- Enfriamiento
- Estiramientos
- Calistenia
- Relajamiento



***EVAUACIÓN DE LESIONES Y  
DISEÑO DE UN PROGRAMA DE  
EJERCICIOS TERAPÉUTICOS EN  
DEPORTES INDIVIDUALES Y DE CONJUNTO***

**CONCEPTOS BÁSICOS**

- Ejercicios de flexibilidad
- Control neuromuscular
- Propioreceptores
- Propiocepción
- Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (PNF)
- Cinestesia
- Ejercicios con resistencias
- Fortalecimiento muscular



***EVAUACIÓN DE LESIONES Y  
DISEÑO DE UN PROGRAMA DE  
EJERCICIOS TERAPÉUTICOS EN  
DEPORTES INDIVIDUALES Y DE CONJUNTO***

**CONCEPTOS BÁSICOS**

- Fortalecimiento muscular
- Ejercicios pliométricos
- Funcional
- Pruebas funcionales
- Progresión funcional
- Ejercicios funcionales



***EVAUACIÓN DE LESIONES Y  
DISEÑO DE UN PROGRAMA DE  
EJERCICIOS TERAPÉUTICOS EN  
DEPORTES INDIVIDUALES Y DE CONJUNTO***

**CONCEPTOS BÁSICOS**

- Ejercicios cinéticos de cadena cerrada
- Ejercicios cinéticos de cadena abierta
- Articulaciones
- Arco de movimiento
- Movilización articular
- Goniómetros
- Modalidades Terapéuticas