



REHABILITACIÓN FÍSICA DEL ATLETA LESIONADO

** TRATAMIENTO AGUDO **

***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.



*REHABILITACIÓN FÍSICA
DEL
ATETA LESIONADO*

TRATAMIENTO AGUDO

- Protección
- Hielo
- Compresión
- Elevación
- Descanso (Reposo)



*REHABILITACIÓN FÍSICA
DEL
ATETA LESIONADO*

**TRATAMIENTO AGUDO :
*PROTECCIÓN***

- ❑ **Proteger al atleta de otras lesiones:**
 - **Inmovilizar al accidentado**
 - **Evitar que otros peligros, y atletas, hagan daño al afectado**



*REHABILITACIÓN FÍSICA
DEL
ATETA LESIONADO*

**TRATAMIENTO AGUDO :
*HIELO***

- ❑ **Posicionar un vendaje elástico en la lesión, previamente sumergido en agua helada, sobre el cual se colocan bolsas de Hielo o toalla con hielo:**
- **Aplicación de algún tipo de frío en la región corporal afectada:**
 - *Hielo, en cubitos o desmenuzado*
 - *No colocar este hielo directamente sobre la piel*



*REHABILITACIÓN FÍSICA
DEL
ATETA LESIONADO*

**TRATAMIENTO AGUDO :
*HIELO***

□ Hielo:

➤ **Lo sugerido es:**

- *Primero, ubicar una venda elástica (ace bandage), humedecida con agua fría, sobre la parte perjudicada*
- **Luego, se debe acomodar el hielo (en cubitos o desmenuzado):**
 - ⇒ **En una bolsa plástica, o**
 - ⇒ *Compresas de frío químicas, disponibles comercialmente*



*REHABILITACIÓN FÍSICA
DEL
ATETA LESIONADO*

**TRATAMIENTO AGUDO :
*HIELO***

□ Hielo:

➤ **Lo sugerido es:**

• **Lo próximo que sigue es:**

⇒ **Fijar el hielo con un vendaje elástico**



*REHABILITACIÓN FÍSICA
DEL
ATETA LESIONADO*

**TRATAMIENTO AGUDO :
*HIELO***

□ Hielo:

➤ **Intervalos de tiempo:**

- Cada 30 minutos:

⇒ *con periodos de 5 minutos sin exponer la lesión al hielo*

- Es necesario que este régimen se extienda cada cuatro a seis horas.



***REHABILITACIÓN FÍSICA
DEL
ATETA LESIONADO***

**TRATAMIENTO AGUDO :
*COMPRESIÓN***

- ❑ **Aplicar Compresión - *No Obstruir Circulación:***
 - **Colocar otro vendaje elástico, frío y mojado, sobre la compresa helada:**
 - *Tal vendaje servirá para fijar la compresa de hielo sobre el trauma y ofrecer compresión*
 - **Duración Máxima de la Compresión: *30 minutos***
 - **Luego, remover la compresión durante *15 minutos***
 - **Continuar el proceso hasta un máximo de *24 horas***



*REHABILITACIÓN FÍSICA
DEL
ATETA LESIONADO*

**TRATAMIENTO AGUDO :
*ELEVACIÓN***

- ❑ **Elevar extremidad - *Sobre el Nivel del Corazón:***
 - **Procedimiento:**
 - *El mismo terapeuta atlético puede elevar la extremidad o*
 - *Emplear algo externo (Ej: almohada o cojín)*
 - **Duración mínima de la elevación:**
 - *24 horas, o*
 - *Hasta que se haya instituido un tratamiento médico*



*REHABILITACIÓN FÍSICA
DEL
ATETA LESIONADO*

**TRATAMIENTO AGUDO :
*DESCANSO (REPOSO)***

❑ No usar la parte lesionada:

➤ Ayudas:

- **Muletas:** *Para lesiones en las extremidades inferiores:*

⇒ EJEMPLO: Tobillo

- **Cabestrillo:** *Para lesiones en las extremidades superiores*

⇒ EJEMPLO: Hombro

➤ Para reducir deterioro físico de la región lesionada:

- **Involucrar sus otras secciones corporales en una variedad de ejercicios**