

**HPER - 3050: Introducción al “Athletic Training” Prof. Edgar Lopategui Corsino**

PC1 U1-05: **Lesiones Musculo-Tendinosas, Ligamento y Articulares (64 puntos, 2 puntos c/u)**

Nombre: \_\_\_\_\_ Núm. Est.: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Hora de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

- C F 1. El **tratamiento agudo** de una lesión requiere la aplicación de **hielo** durante las **primeras 24 a 48 horas**.
- C F 2. El **tratamiento crónico** de una lesión se implementa **inmediatamente luego** de haber sufrido el atleta un trauma musculo-tendinoso, ligamentoso o articular.
- C F 3. El **hielo** disminuye la actividad muscular y **previene indirectamente la reducción en la circulación** del músculo afectado.
- C F 4. En una **lesión en el muslo**, es necesario aplicar hielo/frío en intervalos de **25 minutos**.
- C F 5. La **fonoforesis** ayuda a **transportar hormonas anti-inflamatorias** hacia los tejidos superficiales afectados.
- C F 6. La **compresión** y **elevación** ayudan a **reducir la inflamación** (edema).
- C F 7. El **calor** se aplica durante los **primeras 2-3 horas**, luego de haber ocurrido la lesión.
- C F 8. Durante las **fases tardías del procesos inflamatorio**, los **baños de contraste** son ideales para **reducir la edema** resistente y útiles para las lesiones en el tejido blando alrededor del tobillo.
- C F 9. El **hielo** puede ser colocado en una **bolsa plástica**, de material suave, y fijado sobre la lesión con un **vendaje elástico**.
- C F 10. En un **esguince**, el atleta presenta **ruboración, dolor al movimiento e hinchazón**.
- C F 11. La **deficiencia de minerales** (Ej: sodio, potasio y magnesio), puede predisponer a un **desgarre muscular**.
- C F 12. En un desgarre de **tercer grado**, se afectan **menos de 5% de las fibra musculares**.
- \_\_\_\_\_ 13. Los **desgarres a nivel de los ligamentos** articulares se conocen con el nombre de:  
a. “Strain” (distensión)      b. “Strain” (esguince)      c. “Sprain”(esguince)
- \_\_\_\_\_ 14. La **interrupción en la continuidad de las células musculares** o unidades musculo tendinosas, se refiere a:  
a. “Sprain”(esguince)      b. Miositis      c. “Strain” (distensión)
- \_\_\_\_\_ 15. La \_\_\_\_\_ representa un **tejido conectivo** que recubre el **músculo esquelético**:  
a. Tenosinovitis      b. Fascia      c. Bursa
- \_\_\_\_\_ 16. La \_\_\_\_\_ es una **magulladura de la piel** o tejidos subyacentes producido por un **golpe directo** (Ej: parada súbita, caída) contra el tejido integumentario (piel):  
a. Contractura      b. Contusión      c. Miositis
- \_\_\_\_\_ 17. Cuando se experimenta una **contracción de uno o varios músculos**, de forma prolongada e **involuntaria**, sin lesión de la fibra muscular, estamos describiendo una:  
a. Miositis osificante      b. Contusión      c. Rotura muscular

- \_\_\_\_\_ 18. La \_\_\_\_\_ es una condición afectando una articulación en la cual un **fragmento de cartílago y su hueso subyacente se separan** de la superficie articular:
- a. Miositis osificante                      b. Condropatía                      c. Osteocondritis disecante
- \_\_\_\_\_ 19. La \_\_\_\_\_ representa una **mancha** color **violeta/morado** que aparece como consecuencia de un **derrame variable de sangre** en los tejidos:
- a. Equimosis                                      b. Bursitis                                      c. Tenosinovitis
- \_\_\_\_\_ 20. La \_\_\_\_\_ representa la inflamación de las **vainas sinoviales** que se encuentran **alrededor de los tendones**:
- a. Equimosis                                      b. Bursitis                                      c. Tenosinovitis
- \_\_\_\_\_ 21. La \_\_\_\_\_ representa la **inflamación de la bursa**:
- a. Equimosis                                      b. Bursitis                                      c. Tenosinovitis
- \_\_\_\_\_ 22. La \_\_\_\_\_ representa la inflamación del tejido muscular:
- a. Contractura                                      b. Contusión                                      c. Miositis
- \_\_\_\_\_ 23. La **rotura de la fascia muscular** puede resultar en:
- a. Hernia    b. Atrofia    c. Torcedura
- \_\_\_\_\_ 24. La \_\_\_\_\_ se refiera a **inflamaciones crónicas** alrededor de la **inserción del tendón**:
- a. Tendinitis    b. Sinovitis    c. Tenosinovitis
- \_\_\_\_\_ 25. La \_\_\_\_\_ se refiera a un trastorno **inflamatorio de la membrana sinovial** de una articulación:
- a. Tendinitis    b. Sinovitis    c. Tenosinovitis
- \_\_\_\_\_ 26. La \_\_\_\_\_ se refiera a una **disminución en el volumen del tejido muscular**:
- a. Hernia    b. Atrofia    c. Torcedura
- \_\_\_\_\_ 27. La \_\_\_\_\_ se refiera a la **inflamación del nervio**:
- a. Neuroma    b. Neuralgia    c. Neuritis
- \_\_\_\_\_ 28. La \_\_\_\_\_ se refiera a la aplicación de hielo/frío, con o sin algún tipo de ejercicio de estiramiento:
- a. Crioterapia    b. Hidroterapia    c. Fonoforesis
- \_\_\_\_\_ 29. Otro término que indica un **desgarre a nivel de los músculos esqueléticos**, particularmente en el grupo muscular posterior al musculo (**hamstrings**):
- a. Charley horse    b. Mioglobulina    c. Troponosis
- \_\_\_\_\_ 30. El **agotamiento** de las reservas de **sodio** (sal) puede ocasionar:
- a. Equimosis muscular                                      b. Contusión muscular                                      c. Calambre muscular
- \_\_\_\_\_ 31. El \_\_\_\_\_ muscular resulta de una **acumulación de edema** en los músculos:
- a. Entumecimiento    b. Tirón    c. esguince
- \_\_\_\_\_ 32. La \_\_\_\_\_ representa la **calcificación** o formación ósea de una **zona muscular, adyacente a los huesos** (fémur, húmero):
- a. Miositis osificante                                      b. Condropatía                                      c. Osteocondritis disecante