Rehabilitación Física del Atleta Lesionado:

Tratamiento Físico Agudo y Crónico de un Trauma Deportivo

Nombre del Estudiante

Evaluación de Lesiones y Diseño de un Programa de Rehabilitación Física

en Deportes Individuales y de Conjunto

HPER 3380

Prof. Edgar Lopategui Corsino

20 de agosto de 2020

Reseña

Redactar un sumario de lo habrá de presentar en el actual proyecto.

*Palabras Claves:* lesión, rehabilitación, ejercicios, deportes, aptitud física

Evaluación de Lesiones y Diseño de un Programa de Rehabilitación Física

en Deportes Individuales y de Conjunto

Escribir una breve introducción de la lesión. Puede incluir alguna imagen de la lesión y sus estructuras afectadas.

**Zona Estructural del Cuerpo Humano donde se habrá de Implementar el**

**Tratamiento Agudo y Crónico de una Lesión Deportiva Específica**

Se inicia el escrito de este componente, con un párrafo sangrado (indented). Claro, evitar exhibir párrafos muy extensos, y siempre citar según APA.

Bajo esta sección del proyecto, se identifica la región anatómica que se contempla trabajar el trauma deportivo.

**Trauma Atlético, en Acorde a la Zona Anatómica Optada en la Etapa Anterior**

Especificar el tipo de lesión deportiva. Para más detalles, consultar las instrucciones de la vigente tarea.

**Desarrollo de un Protocolo para el Tratamiento Agudo del Trauma**

Destallar el proceso requerido para ofrecer la primera ayuda de una lesión atlética reciente. Esto implicar desglose el PRICER.

**Protección**

Discutir el proceso específico para este segmento del tratamiento agudo.

**Reposo**

Discutir el proceso específico para este segmento del tratamiento agudo.

**Hielo (Ice)**

Discutir el proceso específico para este segmento del tratamiento agudo.

**Compresión**

Discutir el proceso específico para este segmento del tratamiento agudo.

**Elevación**

Discutir el proceso específico para este segmento del tratamiento agudo.

**Referido**

Discutir el proceso específico para este segmento del tratamiento agudo.

**Elaboración de un Programa de Rehabilitación**

Generar todo el proceso de rehabilitación física encauzado hacia deportista afectado, en acorde con cada fase de la rehabilitación. A continuación, un esquema sugerido (ver instrucciones).

**Fases del Programa de Rehabilitación del Atleta Lesionado**

**Fase aguda.**

Explicar todo el proceso de rehabilitación física durante esta fase.

**Fase subaguda (intermediaria).**

Explicar todo el proceso de rehabilitación física durante esta fase.

**Fase crónica (retorno al deporte).**

Explicar todo el proceso de rehabilitación física durante esta fase.

**Componentes y Metas del Programa**

**Movilidad articular o arco de movimiento pasivo y activo.**

Detallar la necesidad y proceso a seguir para rehabilitar esta aptitud o cualidad física del atleta lesionado.

**Flexibilidad.**

Detallar la necesidad y proceso a seguir para rehabilitar esta aptitud o cualidad física del atleta lesionado.

**Fortaleza muscular.**

Detallar la necesidad y proceso a seguir para rehabilitar esta aptitud o cualidad física del atleta lesionado.

**Tolerancia muscular.**

Detallar la necesidad y proceso a seguir para rehabilitar esta aptitud o cualidad física del atleta lesionado.

**Potencia y rapidez muscular.**

Detallar la necesidad y proceso a seguir para rehabilitar esta aptitud o cualidad física del atleta lesionado.

**Rapidez, agilidad y velocidad (speed, agility and quickness, SAG).**

Detallar la necesidad y proceso a seguir para rehabilitar esta aptitud o cualidad física del atleta lesionado.

**Aptitud funcional o control neuromuscular.**

Detallar la necesidad y proceso a seguir para rehabilitar esta aptitud o cualidad física del atleta lesionado.

**Propiocepción y consciencia cinestésica.**

Detallar la necesidad y proceso a seguir para rehabilitar esta aptitud o cualidad física del atleta lesionado.

**Control de la postura y balance/estabilidad.**

Detallar la necesidad y proceso a seguir para rehabilitar esta aptitud o cualidad física del atleta lesionado.

**Estabilidad de la zona media del cuerpo (core).**

Detallar la necesidad y proceso a seguir para rehabilitar esta aptitud o cualidad física del atleta lesionado.

**Balance entre agonistas y antagonistas.**

Detallar la necesidad y proceso a seguir para rehabilitar esta aptitud o cualidad física del atleta lesionado.

**Tolerancia cardiorrespiratoria.**

Detallar la necesidad y proceso a seguir para rehabilitar esta aptitud o cualidad física del atleta lesionado.

**Función deportiva específica o patrones de movimiento inherentes en la biomecánica de las destrezas/actividades motrices (movimientos integrados y coordinados).**

Detallar la necesidad y proceso a seguir para rehabilitar esta aptitud o cualidad física del atleta lesionado.

**Modalidades o Tipos de Ejercicios Terapéuticos Integrados en cada Fase del programa de Rehabilitación Física**

Describir cabalmente, como mínimo, tres modalidades de ejercicios (ver instrucciones).

**Conclusión**

Bajo la sección de la conclusión, se agrega un resumen de la discusión que incorpora el presente manuscrito. También, se presentan posibles direcciones para investigaciones prospectivas.

Referencias