



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

ACCESO: http://saludmed.com/rehablesiones/laboratorios/LAB-1_Discusion_Conceptos-Basicos.pdf

Experiencia de Laboratorio #1: L1 U1-01

REHABILITACIÓN DEL ATLETA LESIONADO: DISUSIÓN DE CONCEPTOS BÁSICOS, ACRÓNIMOS Y ABREVIACIONES

Términos Claves	Objetivos
<ul style="list-style-type: none">• Rehabilitación• Tratamiento crónico• Rehabilitación física• Ejercicios terapéuticos• Cadena cinética• Ejercicios de cadena cinética cerrada• Ejercicios de cadena cinética abierta• Entrenamiento funcional• Entrenamiento propioceptivo• Ejercicios pliométricos• Fases de la rehabilitación	<p>Al finalizar este laboratorio, los estudiantes estarán capacitados para:</p> <ul style="list-style-type: none">• Definir rehabilitación, tratamiento crónico, rehabilitación física, ejercicios terapéuticos y otros.• Describir el protocolo para evaluar el estado físico del atleta lesionado.• Analizar cabalmente la información obtenida de la evaluación del atleta lesionado.• Establecer un programa de rehabilitación a base de la evaluación física.• Determinar si el existen problemáticas compensatorias en algún eslabón de la cadena cinética.

Teoría del Laboratorio:

Referencia: Lopategui Corsino, E. (2014). HPER-3380: Diseño de Programas de Ejercicios. *Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud*. Recuperado de <http://www.saludmed.com/rehablesiones/rehablesiones.html>

Unidad: I : Introducción

Lección: 1.1 : S Fundamentos para Diseño de un Programa de Rehabilitación para Atletas Lesionados.

INTRODUCCIÓN

La evaluación y rehabilitación de atleta lesionado es crucial para el retorno a juego exitoso de este competidor. Para esto es imperante dominar la nomenclatura asociada a el proceso de rehabilitación. Este asunto es, precisamente, la finalidad del laboratorio vigente.

TERMINOLOGÍA: FUNDAMENTAL

El propósito de esta experiencia de laboratorio es familiarizar a los alumnos con los conceptos básicos, y los acrónimos, asociado a la evaluación y rehabilitación del deportista que ha sufrido un trauma atlético.

MATERIALES

1. Hojas o libreta para los apuntes.
2. Lápices, sacapuntas, tabloides para apoyar y fijar los papeles.

PROCEDIMIENTO

Para este laboratorio, se formarán grupos de tres a cinco estudiantes. Cada grupo seleccionaran diez (10) conceptos y cinco (5) acrónimos y abreviaciones. Luego de una hora de análisis de los conceptos, los grupos informarán: 1) los términos seleccionados, 2) los acrónimos o abreviaciones correspondientes y 3) el contexto (escenario de rehabilitación) en que se emplea y un dónde se aplica. Para facilitar la selección de los conceptos, se exponen los equipos de trabajo coligado a la terminología preseleccionada:

Grupo #1:

1. Lesión deportiva
2. Rehabilitación
3. Rehabilitación física
4. Tratamiento agudo
5. Tratamiento crónico
6. Tejido patológico
7. Ejercicios terapéuticos
8. Terapia física
9. Modalidades terapéuticas
10. Cadena cinética
11. ROM
12. SAID
13. CKC
14. ACL
15. KT

Grupo #2:

1. Entrenamiento o rehabilitación funcional
2. Ejercicios de cadena cinética cerrada
3. Ejercicios de cadena cinética abierta
4. Ejercicios/entrenamiento pliométrico
5. Propio receptores
6. Huso muscular
7. Órganos tendinosos de Golgi
8. Receptores articulares
9. Entrenamiento de perturbación
10. Miofascia
11. PRICER
12. PNF
13. SOAP

14. TENS
15. RTP

Grupo #3:

1. Neuromuscular
2. Eficiencia neuromuscular
3. Cámara hiperbárica
4. Banda sinfín anti gravitacional
5. Fases de la rehabilitación.
6. Compensación
7. Músculos del “core”
8. Aceleración
9. Desaceleración
10. Goniómetro
11. RROM
12. ACL
13. MC
14. OKC
15. AROM

Grupo #4:

1. Sprain
2. Strain
3. Miositis
4. Luxación
5. Neuritis
6. Diatermia
7. Estimulación galvánica
8. Potencia muscular
9. Lesión aguda
10. Lesión crónica
- 11.

40. Cinestesia
41. Flexibilidad
42. Epimisio
43. Perimisio
44. Endomisio
45. Hidroterapia
46. Athletic trainer
47. Ejercicios

Los acrónimos a discutir son”



- 2.
- 3.
- 6.
- 8.
- 9.
10. PT
- 11.
- 11.
- 12.
- 13.
14. PCL
15. AC Joint
16. SC Joint
- 17.