

ACTIVIDAD FÍSICA II

LAS LESIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA

T.F. HÉCTOR MIGUEL HURTADO MÉNDEZ



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



ÍNDICE

Introducción.....	3
Justificación.....	4
Objetivo.....	5
Factores básicos que provocan lesiones...	6
Factores graves que provocan lesiones....	7-8
Síntomas de alerta.....	9
Clasificación de lesiones.....	10
Criterios de clasificación.....	11-27
Consejos para evitar lesiones.....	28-29
Materiales de ayuda.....	30-32
Conclusión	33
Bibliografía.....	34



Abstract

Today we value the importance of physical exercise for maintaining and improving our health, which contributes to a healthy lifestyle. But in most cases we realize how little importance we have a physically fit, and executing correctly, efficient and economical heating routine according to our features. Much less have the knowledge required to respond in case of an injury caused by inadequate exercise routine. There is a proper technique applied individually for each person, with goals, as well as factors to consider when doing these exercises that we must adapt to the physical characteristics of each of us. If performed correctly the set of exercises that are done before any physical activity will get not only a physical warming will improve our performance but avoid injuries that could trigger the muscle atrophy or concerned member.



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



RESUMEN

En la actualidad valoramos la importancia del ejercicio físico para mantener y mejorar nuestra salud, lo cual contribuye a lograr un estilo de vida saludable. Pero en la mayoría de los casos nos damos cuenta la poca importancia que le damos a tener una condición física adecuada, y realizar de manera correcta, eficaz y económica una rutina de calentamiento acorde a nuestras características. Mucho menos tenemos el conocimiento que se requiere para responder en caso de una lesión provocada por una inadecuada rutina de ejercicios. Existe una técnica correcta aplicable de forma individual para cada persona, con objetivos, así como con factores a tomar en cuenta al realizar estos ejercicios que debemos adaptar a las características físicas de cada uno de nosotros. Si realizamos de forma correcta el conjunto de ejercicios que se realiza antes de toda actividad física obtendremos no sólo un calentamiento físico que mejorará nuestro rendimiento sino evitaremos lesiones que podrían desencadenar en la atrofia del miembro o músculo en cuestión .



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



INTRODUCCIÓN

En la realización de actividades física siempre estamos expuestos a sufrir algunas lesiones muy dolorosas por este motivo conoceremos los mas comunes.



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



VIDEO DE LESIONES EN EL DEPORTE



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Escuela Preparatoria Número Cuatro



QUÉ SON LAS LESIONES, COMO SE CLASIFICAN Y SUS CAUSAS PRINCIPALES

Se conoce como lesión (palabra derivada del latín laesio) a un golpe, herida, daño, perjuicio o detrimento. El concepto suele estar vinculado al deterioro físico causado por un golpe, una herida o una enfermedad. Por ejemplo: “El tenista sufrió una grave lesión mientras entrenaba en un club de su ciudad natal”, “El médico dice que es una lesión crónica y que voy a sentir dolor cada vez que salga a trotar”, “Una lesión alejó al jugador del deporte profesional de manera prematura”, “El defensor vasco le produjo una seria lesión al atacante argentino y sólo fue amonestado”.

Lesión La medicina clínica define a las lesiones como alteraciones anormales que se detectan y observan en la estructura o morfología de una cierta parte o área de la estructura corporal, que puede presentarse por daños internos o externos. Las lesiones producen modificaciones en las funciones de los órganos, aparatos y sistemas corporales, generando problemas en la salud.



LESIONES

LAS LESIONES SON Son las estructuras que conocemos con el nombre de huesos. Son estructuras duras revestidas por una membrana llamada periostio, que la nutre de oxígeno mediante la sangre.

Existen Huesos Planos, como la escápula
Huesos Cortos como las Vértebras
Huesos Largos como el Fémur.

Las lesiones óseas son difíciles de prevenir ya que se producen normalmente en deportes de contacto y además el choque debe ser lo suficientemente fuerte para superar la resistencia del hueso.



Lesiones óseas



Son rupturas del hueso causadas generalmente por un golpe o una caída. La mayoría de las fracturas se producen en los brazos y piernas. Los síntomas pueden incluir aumento de la sensibilidad sobre el hueso, hinchazón de la zona afectada, deformidad del miembro y aumento del dolor al realizar un movimiento.

LESIONES

- Las lesiones óseas son difíciles de prevenir ya que se producen normalmente en deportes de contacto y además el choque debe ser lo suficientemente fuerte para superar la resistencia del hueso.



LESIONES SU CLASIFICACIÓN, PRINCIPALES CAUSAS, TRATAMIENTOS Y PREVENCIÓN.



- Armonizar el conjunto de sistemas funcionales que contribuyen a determinar la capacidad del rendimiento deportivo.
- Evitar lesiones mejorar el rendimiento deportivo y ayudar a incrementar la disposición psicofísica para el rendimiento



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



FRACTURAS

- Las fracturas pueden ser:
 - completas - se separa completamente el hueso.
 - incompletas - se rompe una parte pero no llega a separarse.
 - expuestas - el hueso queda al descubierto.
 - cerradas - sin herida.

TIPOS DE LESIONES:



Fracturas. Es la lesión parcial del hueso con el trazo de fractura que no toma las dos cortezas del mismo, solo lesiona una de ellas. Se forma una racha en el hueso.

Luxación. se produce cuando al aplicar una fuerza extrema sobre un ligamento se separan los extremos de dos huesos conectados. La articulación que se luxa con mayor frecuencia es el hombro.

TIPO DE LESIONES:

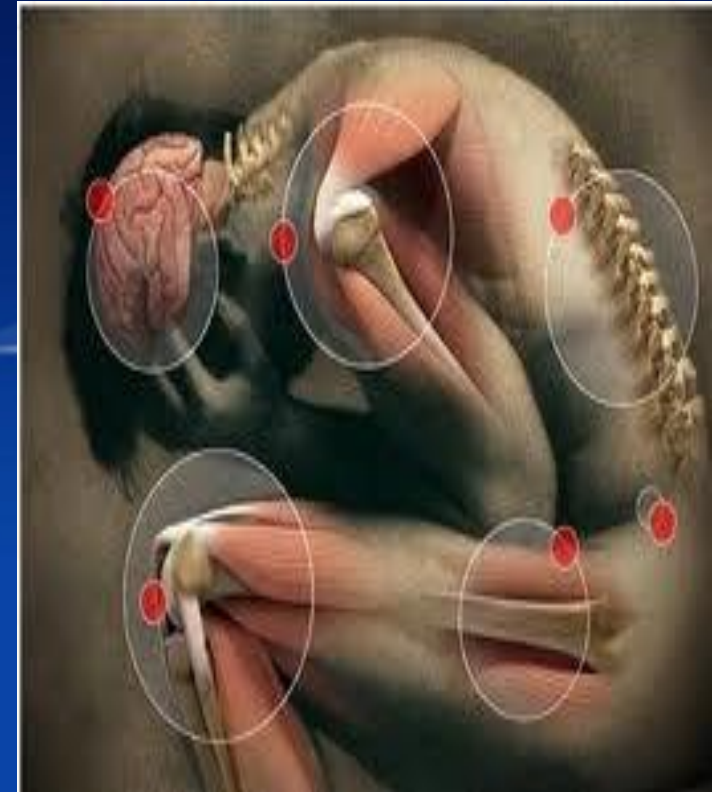
Osteopatía de pubis. también conocida por los nombres de pubalgia, entesasteis pubiana y pubalgia, es más que la inflamación de los tendones de inserción de los músculos del pubis (hueso ubicado en el bajo vientre).

El dolor se presenta esencialmente como una molestia, en forma progresiva .Se vuelve constante durante el ejercicio. Finalmente está presente en todos los movimientos. Esta lesión es muy frecuente en los futbolistas.



LESIONES MUSCULARES

Se producen como consecuencia de una tracción brusca sobre un músculo que se está contrayendo. El dolor suele localizarse en un área muy específica y aumenta al contraerse o estirarse el músculo afectado.



LESIONES MUSCULARES MAS FRECUENTES.

Contracturas. es que el músculo produce la contracción pero después es incapaz de relajarse. Las contracturas más frecuentes, y al mismo tiempo las menos graves, se presentan cuando se fuerzan determinados músculos, o grupos musculares, que no están entrenados para ello.



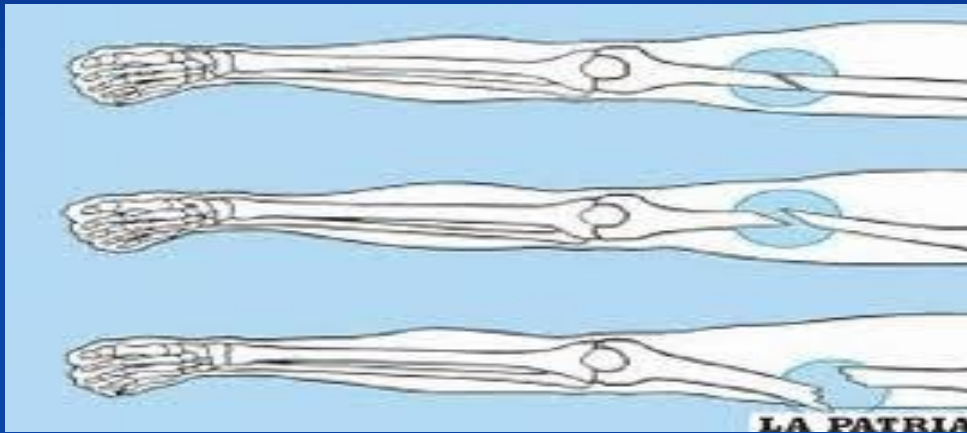
LESIONES MUSCULARES:

- **Contusiones.** Son menos graves que las contracturas. Es el resultado de la acción directa de un agente traumático “no” cortante, sobre una determinada zona del cuerpo.
- **Distensión muscular.** Consiste en una elongación de las fibras musculares más allá de los límites normales de elasticidad, “sin” lesión de las mismas.



LESIONES ARTICULARES:

Las articulaciones son las uniones entre huesos adyacentes. Están tapizadas por una membrana llamada sinovial, encargada de segregar un líquido que cubre los extremos articulares de los huesos. Esta estructura permite mayor grado de movilidad.



CLASIFICACIÓN DEL MISMO:

Esguinces. es una distensión violenta de una articulación que provoca el estiramiento, incluso a veces el desgarro, de los ligamentos aunque continúan en contacto las caras articulares de los huesos. Las articulaciones que se afectan con más frecuencia son tobillos, muñecas y dedos.



SÍNTOMAS DE LA ESGUINCES:

Dolor en el sitio de la lesión que se acentúa con los movimiento, hinchazón y pérdida de fuerza.

TRATAMIENTO

Consiste en inmovilizar la zona, reposo absoluto de la articulación, elevación de la zona lesionada y aplicación de frío en las lesiones más recientes.





Rotura de ligamentos. La lesión de ligamentos se produce en los esguinces “graves” de cualquier articulación, a veces con desprendimiento del hueso al cual se inserta.



LESIONES . CARDIOVASCULARES

Son muy poco frecuentes.

Tendinitis. Es la inflamación de un tendón. Los tendones son gruesas cuerdas fibrosas por las que los músculos se insertan en los huesos. Su función es transmitir la fuerza generada por la contracción muscular para el movimiento de los huesos.



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



Ruptura del menisco: Lesión de un cartílago articular o menisco, especialmente de la rodilla, producida por un esguince grave de la misma.

Los meniscos son estructuras intra-articulares y cumplen una función de amortiguadores, tienen forma de media luna con un cuerno anterior, y un cuerno posterior.



Permitiendo que el fémur y la tibia encaستن en forma armónica como si fueran una bisagra.

Pinzamientos. Se produce cuando los nervios, los tendones, los músculos o los ligamentos quedan aprisionados en el punto de contracción de una repetición.



CONSEJOS PARA EVITAR LESIONES

El mejor tratamiento para las lesiones es disminuir en la medida de lo posible los factores que las propician, principalmente:

Efectuar un calentamiento adecuado.

Observar la intensidad del trabajo (cantidad y calidad).

Propiciar un adecuado desarrollo de todos los grupos musculares.



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



CONSEJOS PARA EVITAR LESIONES

- Contemplar medidas de seguridad activas (cinturón, rodilleras, coderas, etc...)
- Efectuar estiramientos antes, durante y después de cada entrenamiento.
- Observar los mecanismos de alerta de nuestro cuerpo (dolor).

MATERIALES DE AYUDA.

Hielo. Es recomendable para casos de tendinitis y bursitis. Basta con colocar hielo en la zona afectada e intenta realizar un estiramiento suave.

Reduce la inflamación y evita las adherencias.

Nunca debe ser aplicado de modo directo sobre la zona dañada.

Para su aplicación es preciso envolver una bolsa de hielo en una toalla.



MATERIALES DE AYUDA.

- **Antinflamatorios.** Para dolores de intensidad leve, principalmente en extremidades, un antiinflamatorio antes del entrenamiento favorece la recuperación.



MATERIALES DE AYUDA.

FAJAS. PARA LAS LESIONES LEVES DE ESPALDA, EL USO DE ALGÚN ANTIINFLAMATORIO Y UNA FAJA DE NEOPRENO MANTENDRÁ EL CALOR EN LA ZONA Y OFRECERÁ UN REFUERZO LEVE A LA ZONA AFECTADA.



BIBLIOGRAFÍA

<http://es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080403220139AApY1lm>

http://alecdempster.com/Loteria_Huasteca/Metate.html

http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/fondo2000/vol2/20/htm/sec_6.html

Comunicación y lenguaje Corporal. Granada: Proyecto Sur de Ediciones, Cap.5, pp.171-206.

REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas

Romero y Cepero (2002). Los contenidos de Educación Física en la etapa de Educación Primaria:



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro

