

Objetivo

Fortalecer las capacidades físicas de los alumnos mediante los segmentos corporales, actividades físicas y la práctica deportiva; promoviendo estilos de vida saludable que fomenten e integración grupal, generando identidad y sentido de pertinencia institucional.

Aprendizaje Esperado

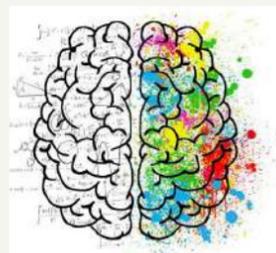
Identifica los tipos de lesiones que se pueden presentar durante la actividad física y la practica deportiva y atiende situaciones de emergencia.

resumen

El presente trabajo pretende destacar las lesiones en la cultura física y deporte, muchas de las investigaciones realizadas se basan sobre aspectos fisiológicos de las lesiones que incluyen entrenamiento, biomecánica de movimiento, limitaciones y deficiencias de los entrenamientos, sin embargo ahora se esta incrementando la toma de conciencia de los factores sociales y psicológicos que tienen efecto cuando una lesión se produce.

Introducción

Cuando hablamos de lesiones siempre nos remite al cuerpo, pensamos inmediatamente en una rodilla, un brazo o un pie lesionado, pero tras una lesión física hay una lesión en la mente, ya que la mente también se lesiona. las lesiones deportivas en cualquier parte del cuerpo que ocurran, influirán siempre tanto en lo físico como en lo emocional de la persona lesionada.



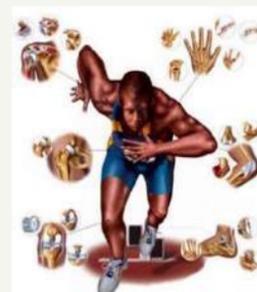
¿Qué son?

Son aquellas alteraciones de los huesos, articulaciones, músculos y tendones, que se producen durante la práctica de actividades físicas y se hallan relacionadas con el gesto deportivo. Por ejemplo la rodilla del saltador, el hombro del nadador, el codo del tenista, etc.



¿Cómo aparecen?

- **Por desequilibrio de la estática:** como las desviaciones de la columna, pies planos, etc.
- **Errores de entrenamiento:** por exceso de actividad, ausencia de estiramientos, cambio brusco del modo de entrenar, etc.
- **Problemas durante la competición:** generalmente por ausencia o déficit de calentamiento.
- **Problemas con el calzado:** cambios de zapatillas muy nuevas o desgastadas.
- **Terreno de juego:** cambio de la superficie de entrenamiento, terreno inapropiado para la actividad, como el suelo de cemento para practicar baloncesto.
- **Estados patológicos previos:** Infecciones ocultas, aumentos del ácido úrico, diabetes mal controlada, descalcificación de huesos.



¿Qué tipo de lesiones existen?

- **De los músculos:** calambres, agujetas, contracturas, roturas de fibras, desinserción, contusiones, heridas, hernias y hematomas.
- **De los tendones:** tendinitis, tenosinovitis, distensión, desgarros parciales y roturas completas.
- **De las articulaciones:** lesiones ligamentosas, capsulares y del cartílago, Luxaciones y subluxaciones, inestabilidades y lesiones de meniscos.
- **De los huesos:** fisuras y fracturas, periostitis.



Tratamiento general de las lesiones

Ante una lesión, existen una serie de pautas generales que el deportista debe conocer y tener en cuenta.

REPOSO

¿Desde cuándo? Al notar las primeras molestias, debe cesar la actividad deportiva hasta que sea valorado por el médico.

¿Cómo? Inmovilizando la parte afectada, sin menoscabo de realizar otras actividades que mantengan la condición física, sin interferir el proceso de curación.

¿Cuánto tiempo? El tiempo mínimo que requiera la lesión; para esto hay que saber exactamente lo que se padece. Tan nocivo es un periodo corto de tiempo como uno prolongado.

Precauciones

- Después de un periodo de reposo siempre hay que hacer rehabilitación.
- Huir de consejos realizados por inexpertos.



Reflexión

Practicar deporte siempre conlleva el riesgo de sufrir lesiones. Cuando se practica algún deporte, las lesiones suelen aparecer si no se ha hecho un calentamiento adecuado (ejercitar y estirar los músculos a un ritmo relajado antes de realizar una actividad intensa).

También cabe resaltar que una persona con hábitos del ejercicio, fortalece el sistema musculoesquelético, por lo que lo hace más fuerte ante una situación de este tipo.