



VALORACION FISICA DE UN DEPORTISTA

ROLANDO DE JESUS PEREZ MENDOZA

LIC. JOSE SEBASTIAN PEREZ FLORES

MEDICINA FISICA Y DE REHABILITACION

UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MEDICINA HUMANA 5TO SEMESTRE

12 DE DICIEMBRE DEL 2021

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS



VALORACION FISICA DE UN DEPORTISTA

NOMBRE: América Valentina Pérez Mendoza

EDAD: 15 Años

DEPORTE PRACTICADO: Voleibol

A QUE EDAD INICIO: 13 Años

CUANTOS AÑOS LLEVA PRACTICANDOLO: 1 Año y Medio

QUE DIAS LO PRÁCTICA: jueves y viernes

CUANTAS HORAS AL DIA LO PRÁCTICA: 60 o 90 Minutos

VALORACION FISICA:

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS:

PESO: 49 KG

ESTATURA: 1.60CM

MEDIDAS: PECHO: 88CM CINTURA: 62CM CADERA: 93CM

SIGNOS VITALES:

T/A: 120/80 mmhg

FC: 74 lpm

FR: 18rpm

TEMPERATURA: 36, 2°



HABITOS DE VIDA:

ALIMENTACION: No realizo ningún tipo de dieta, simplemente como lo que se me antoje, sin embargo trato de equilibrarlo es decir siempre intento tomar 3 litros de agua al día, y comer el equivalente de comida chatarra en frutas y verduras

ACTIVIDADES: practico todos los días ejercicio, de lunes a viernes práctico danza y pesas y los jueves y viernes sumo voleibol, los fines de semana hago únicamente cardio

TOXICOMANIAS: no consumo absolutamente ningún tipo de droga, tabaco ni alcohol

EXPLORACIÓN:

Posición activa, sin alteraciones.

Deambulacion normal.

Facie no característica.

Conciente, orientada en tiempo y espacio.

Piel de turgor normal, elasticidad normal, No se palpan adenopatías.

Cabeza normocefálica. Ojos, pupilas isocóricas aproximadamente de 2mm, normoreactivas a la luz y acomodación.

Boca mucosas orales secas, lengua saburral.

Auscultación cardiaca y pulmonar Ruidos Cardiacos normales, Pulmones Murmullo vesicular conservado.

Abdomen suave, depreciable, no doloroso a la palpación superficial ni profunda.

Columna y extremidades: Curvaturas de la columna vertebral normales. Articulaciones sin alteraciones, En las extremidades inferiores no se detectan anomalías

Sistema Nefrourológico; oliguria, trastornos en el volumen urinario, orina poco

Sistema endocrino y metabolismo: intolerancia al calor o al frío, pérdida o aumento de peso, alteraciones del color de la piel y distribución de la grasa corporal,

Sistema hematopoyético: ninguna anomalía

Sistema nervioso: ninguna anomalía

Vascular: Pulsos periféricos conservados, simétricos.

Neurológico periférico: Movilidad, fuerzas y reflejos osteotendinosos conservados.

REHABILITACION A CORTO PLAZO

Ya que la paciente no presenta ningún tipo de problema y anomalía, lo único que le recomendaría es mejorar la técnica de sus actividades al realizar la danza, cargar el peso y dar saltos, mejorar hábitos alimenticios tratando de disminuir poco a poco alimentos demasiado procesados

REHABILITACION A MEDIANO PLAZO

Una vez teniendo una correcta técnica en todas las actividades,, es indispensable realizar ejercicios de calentamiento o bien actividades para calentar el cuerpo:

Por mencionar alguno de ellos:

Skipping o rodillas arriba.

Talones al glúteo.

Caminar rotando los brazos estilo natación.

Correr hacia atrás.

Desplazarse de forma lateral.

Desplazarse realizando cruces de piernas.

REHABILITACION A LARGO PLAZO

La rehabilitación estaría enfocada a realizarla todos los días empezando por calentamientos correctamente realizados por un tiempo correcto: realizar lo siguiente:

Movimiento de cabeza

Lo primero que vas a hacer como ejercicio de calentamiento en casa es pararte con la espalda derecha, el pecho al frente, las manos a la cadera y el compás abierto a 30 cm. Enseguida, moverás la cabeza (suavemente) de un lado a otro, por 15 tiempos y procederás a hacer círculos con el cuello, 8 a la derecha y 8 a la izquierda.

Movimiento de tobillos

Con esta misma posición del cuerpo, levanta un poco el pie derecho del piso, guarda el equilibrio y comienza a hacer círculos con los tobillos, 8 hacia adentro y 8 hacia afuera por cada pie.

Movimiento de hombros

Ahora, flexiona un poco las rodillas y haz círculos con los hombros 8 veces hacia atrás y 8 veces hacia adelante, con los músculos relajados, pero el tronco erguido.

Movimiento de rodillas

Junta los pies, baja un poco el torso, saca los glúteos, pon las manos en las rodillas y flexiónalas hacia adelante y hacia atrás, por 15 veces. Cuando termines, continúa en la misma postura y haz círculos con las rodillas juntas, 8 hacia el lado derecho y 8 hacia el izquierdo.

Giro de torso

Regresa a la postura de espalda recta y compás abierto, entrelaza las manos a la altura del pecho con los codos viendo hacia afuera y gira el torso de un lado a otro, por 15 tiempos, sin mover las piernas.

Movimiento de cadera

Después, pon las manos en la cadera e imagina que estás trazando círculos con ella. Harás 8 movimientos hacia adentro y 8 hacia afuera.

Movimiento de brazos y antebrazos

Sigue con la misma postura, estira los brazos hacia los lados y gira los antebrazos 8 veces al frente y 8 atrás. Por consiguiente, haz el mismo número de repeticiones, pero ahora girando todos los brazos.

Estiramiento de brazos

Pon la mano izquierda en la cadera y estira la derecha hacia arriba y hacia el lado contrario. Jala un poco hacia el lado izquierdo y regresa (sentirás un pequeño tirón en los gorditos de la espalda), repitiendo 8 tiempos por lado.

Estiramiento de piernas

Junta los pies de nuevo, estira la pierna derecha al frente, apoyándote con el talón, y baja el cuerpo tratando que tu mano toque la punta del pie. Quédate así por 15 segundos y haz lo mismo del otro lado, sin estirar de más para evitar lastimarte.

Círculos con las piernas

Por último, ponte de pie y eleva la rodilla derecha lo más que puedas y gira la pierna como si hicieras un círculo hacia afuera. Baja, cambia de pierna y recrea el movimiento anterior, repitiendo 15 veces los círculos.

Realizar los ejercicios y actividades de manera correcta, cargar pesos correctos para prevenir lesiones.

Si se presentan lesiones, acudir con el medico correspondiente o fisioterapeuta para realizar las maniobras y cuidados correspondientes