

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Profesor(a)

Nutrición en la Actividad física y el Deporte

Materia

Resumen

Diego Riquelme Cano Aquino

Alumno

422419026

ID

7° A

Grado y Grupo

00 de Diciembre de 2021

Fecha de entrega

Tapachula, Chiapas

RESUMEN

La patología deportiva deriva de las lesiones del sistema musculoesquelético, son aquellas lesiones que se producen durante o en consecuencia de una práctica deportiva o de la inadecuada realización de una actividad física concreta.

Las lesiones deportivas no siempre derivan de una mala práctica del ejercicio, algunas veces la razón viene del uso incorrecto del equipo deportivo, incluso del calzado o en otras ocasiones sólo suceden de forma accidental.

El fisioterapeuta deportivo es quien tiene la posibilidad de tratar a los deportistas justo minutos después de producida una lesión, ésta es una ventaja que no se debe dejar pasar. La intervención de la fisioterapia en el momento adecuado la hace funcional para la buena evolución de la lesión.

El creciente auge deportivo ha logrado que el fisioterapeuta deportivo no sea sólo una figura de las grandes asociaciones deportivas. Hoy en día, un gran número de clubs, ya sean profesionales o amateurs, cuentan con servicio de fisioterapia especializada.

¿Qué es la patología deportiva?

la patología deportiva, posee ciertas características que la distingue de la patología general. Al respecto se debe atender que los mecanismos de acción juegan un papel fundamental para diagnosticar y de forma posterior tratar patologías deportivas.

El diagnóstico adecuado, como en todo tratamiento fisioterapéutico, es el inicio o primer punto para poder establecer criterios terapéuticos adecuados. Respecto a la forma en que se realizan los tratamientos de las lesiones deportivas, lo primero que se debe saber es que son tratamientos normales y se utilizan en la práctica médica común para atender toda patología, no sólo las deportivas.

La segunda característica es que un tratamiento para patología deportiva no requiere muchas horas para su aplicación. Por ejemplo, un futbolista está 4 ó 5 horas diarias en tratamiento para recuperación de una lesión de media a grave del

Ligamento Cruzado. No obstante, no se debe confundir el poco tiempo que conlleva una terapia con su seriedad o eficacia. Es conocido en este tipo de terapias que no por dedicar muchas horas tratando a un paciente, se va a conseguir una recuperación más veloz o mejor. En definitiva, la Fisioterapia tiene un papel esencial en la recuperación de las lesiones y patologías deportivas

Las lesiones deportivas son lesiones del sistema musculoesquelético que se producen durante o en consecuencia de la práctica deportiva o de la realización de una actividad física.

Pueden ser el resultado de una mala práctica del ejercicio o por no usar el equipo deportivo adecuado, o bien producirse de una manera accidental.

Si bien hay muchas lesiones deportivas que ocurren de una manera fortuita, a causa de algún accidente, hay otras muchas que podrían evitarse con solo adoptar ciertas medidas, muy sencillas y que están al alcance de todo el mundo:

- Siempre realizar calentamiento adecuado antes de empezar un ejercicio.
- Siempre realizar estiramientos adecuados antes y después de un ejercicio.
- Mantener ritmo propio, sin forzar más allá de los propios límites.
- Aumentar la intensidad del ejercicio siempre de forma progresiva y mantener tiempos de reposo adecuado para evitar la sobrecarga y el sobrentrenamiento.
- Usar material y equipo deportivo adecuados.

Una Rehabilitación tardía o insuficiente, después de una lesión deportiva, puede provocar una recidiva de la lesión cuando se reinicie la actividad física. De ahí la importancia de un buen tratamiento de rehabilitación