DIEGO EDUARDO BOTELLO PARADA

ID UB29570HPH38145

SPORTS INJURIES

ESSAY

Student’s Profile

My Life in Abu Dhabi, United ArabEmirate

ATLANTIC INTERNATIONAL UNIVERSITY

HONOLULU, HAWAI 2014/02/27

**TABLA DECONTENIDO**

1. INTRODUCION……………………………………………………………..3
2. DESCRIPCION……………………………………………………………..4
3. ANALISIS GENERAL……………………………………………………....5-14
4. ACTUALIZACIONES……………………………………………………….15
5. DISCUCIONES……………………………………………………………...16-17
6. RECOMENDACIONES…………………………………………………….18
7. CONCLUCION………………………………………………………………19
8. BIBLIOGRAFIA………………………………………………………………20

**introducción**

Lesiones deportivas, investigo este tema, por ser estudiante de licenciatura en educación física y deportes de la universidad Atlantic International University, y esto me conlleva a conocer primero la funcionalidad del cuerpo porque a si sabré donde podrán ser las lesiones y ayudar a evitarlas a los alumno o deportistas que estén bajo mi entrenamiento o enseñanza, segundo por ser a un, un deportista en plena actividad, saber cómo prevenir futuras lesiones y que pasos hay que seguir ya que en épocas pasadas no tuve un buen entrenador en mi formación como deportista y tuve una lesión de rodilla la cual se fue complicando con el tiempo, al cual llego, que me operaron de rotura de dos ligamentos y destrucción de los meniscos, de los cuales solo me pudieron reconstruir medio menisco, el otro lo perdí, quedando con una artrosis degenerativa y la limitación de practicar ciertos deportes, por esto aborde este tema que me parece de suma importancia y recordando que en mi época de colegio cualquier problema de lesión deportiva o física lo enviaban donde un sobandero , donde este señor termina es de complicar la lesión.

De igual forma como yo aprendo al desarrolla este tema , los lectores sabrán más de la lesiones deportivas y también aprenderán.

**DESCRIPCION**

Teniendo en cuenta la problemática que hay en mi lugar de trabajo, por la cantidad de personas incapacitadas por lesiones deportivas, y la necesidad de aprender por ser un deportista con secuelas por una lesión, me di a la tarea de averiguar sobre el tema de las lesiones deportivas.

En el tema a desarrollar veremos:

* ¿Qué es una lesión?
* ¿Qué es una lesión deportiva?
* ¿Cuáles son las lesiones deportivas más comunes?
* ¿Cómo recuperarme de una lesión?
* ¿Cómo prevenir una lesión?
* Cuadro de deportes opcionales para practicar durante o después de una lesión.
* ¿Qué métodos a aportado la ciencia en beneficio a mejorar las lesiones deportivas?

**ANALISIS GENERAL**

Que es una lesión

Según la definición, es el daño o desgaste del cuerpo causado por un golpe, herida o enfermedad.

Que es una lesión deportiva

Es el daño o desgaste, que se focaliza en un tejido, debido a la realización de una actividad física, sea en la práctica de un deporte (golpe, falta de calentamiento y estiramiento) o ejercicio físico (mal estado físico), también pueden ocurrir por el no saber el uso correcto de los equipos de entrenamiento.

Las lesiones deportivas pueden ser:

 Agudas

 Crónicas

Las lesiones crónicas son aquellas causadas al terminar una actividad física realizada por un largo tiempo y por la sobre carga

Las lesiones agudas son aquellas que se presentan mientras se realiza la actividad física, al contacto físico con otra persona, golpe con algún instrumento deportivo y/o las instalaciones

Lesiones deportivas mas comunes

Lesiones musculares

Según el tipo de traumatismo se dividen en dos clases de lesiones

Traumatismo directo: causadas de forma accidental, por agentes externos y pueden ser

* Heridas
* contusiones

 Contusión: Es el choque, que recibe el

 Cuerpo, causando presión, sobre la piel,

Hasta los huesos según la intensidad, pero

 Sin ruptura de la piel.

Herida: Es la lesión donde hay ruptura de

 Piel con problemas de infección, las

 Heridas pueden ser, punzantes, incisas o

Traumatismo indirecto, producidas por factores internos y pueden ser

* Elongaciones/distenciones
* Tirón
* Desgarro
* Ruptura muscular
* Ruptura muscular

 Contusas

Elongación/distención: es el estiramiento del musculo sin producir ruptura de las fibras musculares, causando leve dolor al realizar cualquier movimiento de la parte afectada

Tirón: se presenta con la ruptura de fibrillas musculares, causando hematoma por vasitos sanguíneos del sector afectado, causando un dolor mas especifico en el musculo afectado.

Desgarro: es un poco más que el tirón, aparece ya una inflamación de la parte afectada, el dolor es mayor, y si el desgarre es severo, necesita de operación.

Ruptura muscular: es la lesión más grave del musculo donde hay separación total de las fibras musculares y su dolor es intenso, solo se alivia en estado de reposo y requiere de operación, para su reconstrucción.

*Tendones: son las cuerdas que unen los músculos a los huesos*

Tendinitis: es la inflamación del tendón, produciendo un dolor leve que a medida que calienta e cuerpo va desapareciendo y sus causas pueden ser por:

* Mal uso del calzado.
* Realizar ejercicios en pavimentos muy duros.

Tendinitis del manguito rotador: es la inflamación de los tendones que nos permiten elevar y girar el hombro y es muy común en los lanzadores y jugadores de basquetbol.

Epicondilitis: es la inflamación de los tendones del codo que se extiende hasta la muñeca y la mano del lado externo y es común en los tenistas y motoristas.

Epitrocleitis: es similar la inflamación del Epicondilitis pero del lado interno de los tendones del codo, muy común en los jugadores de golf.

 Osteopatía del pubis: es una tendinitis con tendinosis en la parte alta de los aductores del muslo con la pelvis, frecuente en los jugadores de futbol.

Tendosinovitis: es la inflamación de la membrana que protege el tendón, causado por una contusión o fuerte golpe, su dolor es fuerte y su inflamación impide el movimiento.

Rotura del tendón de Aquiles: común en deportista veterano, con buena masa muscular en los gemelos, pero con tendinitis en el tendón de Aquiles.

*Ligamentos*

En las lesiones de ligamentos: Son aquellas dadas por un mal movimiento o también por un golpe pueden provocar:

* Rotura de ligamento de rodilla o tobillo
* Esguince

Las lesiones de rodilla por ligamento más comunes son:

* Ligamentos colaterales
* Ligamentos cruzados

Las fracturas: las fracturas de huesos se clasifican en dos tipos

* completas el hueso se parte en dos o más partes
* incompleta es la creación de una fisura en el hueso

Periostitis: es la inflamación de la membrana que cubre y protege el hueso.

Artritis traumática: causa un dolor e inflamación y derrame sinovial, muy frecuente en jugadores de voleibol, básquet etc..

Lesiones de meniscos: producido por el derrame articular y limitación funcional

Luxación: es la deslocalización o desencaje de la articulación de los huesos, las más comunes son, la del hombro y codo

¿Cómo recuperarse de una lesión?

Los mas importante es nuca aguantar el dolor de una lesión deportiva y de ningún otro tipo, deje de jugar o hacer la actividad física que causo la lesión, si sigue pude empeorar la lesión, algunas lesiones deben ser tratadas por personal experto (médicos) y otras por uno mismo.

Cuando buscar el médico:

* Cuando hay dolor severo, inflamación o adormecimiento.
* Cuando hay deformidad y se es inestable.

Por uno mismo

si no tengo los síntoma de buscar al personal experto, puedo usar el método (HCER) que significa, hielo- comprensión- elevación- reposos.

Este método se aplica, apenas ocurre la lesión y durante las próximas 48 horas, para ayudar a aliviar el dolor y baja la hinchazón y acelera la recuperación.

Hielo--------------- ponga hielo por 7minutos cuando la lesión es resiente y cuando la lesión es vieja por 20 por varios siglos.

Compresión----- use vendaje o el método más conveniente sobre el área afectada para reducir la infamación.

Elevación-------- eleve la zona afectada a una posición mayor a la del corazón y esto ayudara a disminuir la hinchazón.

 Raposo----------- baje al ritmo de las actividades, y si se tiene una lesión en un miembro inferior no se apoye sobre él.

Para prevenir lesiones, hay que tener encueta varios puntos:

*¿Cómo prevenir las lesiones?*

Algunos puntos para prevenir lesiones en adultos, entrenadores y niños

Entrenadores

* No permitir que el alumno se fatigue
* No permita que el menor juegue lesionado

Niños

* Desarrolle una buena condición física
* Respetar las reglas del juego
* Evaluación medica periodica

Adultos

* No ser un súper deportista de fin de semana
* Saber cuál es la limitación de su cuerpo

A continuación una tabla de deportes a realizar después de una lesión

|  |  |
| --- | --- |
| lesion | Deporte opcional  |
| Pierna y pie | Bicicleta, natación, esquí, remo, patinaje  |
| Muslo | Marcha en caminadora , elíptica , natación, remo  |
| Región lumbar | Bicicleta , natación |
| Hombro y brazo | Patinaje sobre ruedas o hielo. |
|  |  |

¿Qué aporta la ciencia para ayudar a las lesiones deportivas?

La ciencia ha aportado una serie de nueva tecnología, con instrumentos que ayudan a detectar la lesión y qué tipo de lesión es, y en equipos que ayudan a la recuperación, así mismo la ciencia en sus avances a mejorado las técnicas de cirugía.

* Artroscopia
* Rayos X
* Bioingeniería
* Parches medicados
* Ultrasonidos
* Ecografías
* Termoterapia
* Crioterapia
* Resonancias

**ACTUALIZACIONES**

Después de haber realizado el trabajo, ya podemos tener una idea clara sobre las lesiones deportivas, ¿Cómo? se pueden evitar y el ¿Por qué? De las lesiones deportivas, con estos puntos en conocimiento se puede realizar un plan de trabajo idóneo, al deporte o actividad física que se va a llevar a cabo para no tener inconvenientes, antes, durante y después de la actividad o práctica del deporte y si esto llegara a ocurrir, con nuestro conocimiento adquirido por la presentación de este trabajo, sabremos qué pasos hay que seguir para no empeorar la lesión, como es primero para la actividad, segundo de acuerdo al tipo de lesión acudir al médico o podre tratar uno mismo la lesión llevando a cabo los pasos del (HCER)

Hielo- Compresión- Elevación- Reposo.

Si la lesión es permanente y como es de imaginarse, la persona es amante del deporte o actividad física podemos tener deportes opcionales para practicar lo cual no va a comprometer la zona lesionada.

Otro punto importante es que se podrá conocer por alguno puntos que vi principales en mencionar para que los docentes-entrenadores, padres y niños tengan en cuenta siempre en pro de la salud y evitar lesiones por desconocimientos o mal uso de implementos o campos deportivos, trayendo a colación una imagen de un niño que usaba guayos como calzado normal, por que le gustaban y los padres lo dejaban y es ahí donde hay desconocimiento de los daños que contrae usar esta indumentaria en la forma errada.

**DISCUCIONES**

Estando en un mundo donde la tecnología a apartado a una gran cantidad de personas de las actividades físicas y deportivas, en especial a la juventud que se dedica más a los videos juegos, y cuando rara vez practican un deporte o actividad física, resultan lesionados y esto ayuda mas a que se aparten, llegando a pensar que el deporte es perjudicial a la salud y desconociendo que pudo haber sido por un mal calentamiento, estiramiento o sobrecarga al cuerpo de lo cual no está acostumbrado o adaptado, por culpa a su misma inactividad física.

La falta de deporte y actividad física, sumando este factor a la globalización donde la gente cada día tiene menos tiempo para ellos mismo por el trabajo y la mala alimentación está generando una problemática a nivel mundial de obesidad y cuando la persona quiere retomar un ritmo de ejercicio para bajar de su peso no tienen he cuenta un chequeo médico y asesoría de personal especializado, entrando a dietas rígidas, llegando el caso de aguantar hambre y sumando un sobre carga al organismo de ejercicios, hacen de estos factores una bomba para generar diversas lesiones deportivas, a un lesionado las personas quieren seguir agudizando la lesión complicándola y llegando el punto de una operación o comprometer otras partes del cuerpo, ejemplo:

Si una persona aguanta hambre y se deshidrata el cuerpo no va a tener los suficientes líquidos, proteínas, minerales y vitaminas, esto llevaría desde lo más sencillo de un desgarre hasta la rotura de un musculo, eso sería por el lado de mala alimentación y se nos vamos a al afán de perder peso rápido con sobre

carga de ejercicios podría un deportista obeso a tener una insuficiencia cardiaca por la misma falta de costumbre de no llevar un ejercicio progresivo.

Otro de los tantos problemas que vemos frecuentes es la automedicación y auto tratamiento, y si como esto fuera poco el deportista lesionado no visita al personal idóneo como médico para que mande los exámenes correspondiente o el fisioterapeuta para su adecuada recuperación, si no va es al sobandero del barrio.

**RECOMENDACIÓN**

Hago un llamado a todos los profesores, licenciados en las materias a fines del deportes, entrenadores, padres de familia y deportistas que sigamos el protocolo de seguridad para decirlo de esa forma a los pasos de seguir antes de realizar la actividad sea física o practica de algún deporte, como es el correcto calentamiento y estiramiento y al finalizar un buen enfriamiento que esto también incluye ejercicios de estiramiento para que los músculos se relajen y se estiren para que no queden contraídos por la fatiga.

En los colegio mejorar el estado de sus espacios de recreación y así mismo tener un programa de mantenimiento de los implementos deportivos.

A los médicos que laboran en las entidades promotoras de salud, ampliar sus conocimientos en referencia a la medicina deportiva, aun que es una especialización de la medicina, pero esto ayudaría a detectar correctamente la lesión en el deportista ya que le mandarían un examen adecuado, como una resonancia en cambio de unos RX.

A la ciencia y tecnología que se enfoque en mejores métodos de recuperar a pacientes por medio de las cirugías y sus implantes.

**CONCLUCION**

Si llevamos a cabo los pasos que anteriormente nombre y en los lugares adecuados, **SI** podremos practicar deportes y actividades físicas sin el riesgo de una lesión, hago referencia a un deporte que no sea contacto o extremo, las personas que practican deportes de contacto sea cual sea su nombre(futbol, básquet, artes marciales, tiene el riesgo de una lesión por un agente externo, en este caso sería por un contrario, pero si el deportista está bien alimentado, ya fortalecido los miembros que mas utiliza y realiza el reposo adecuado después de un trabajo duro no sufrirá lesiones por cuenta de el mismo.

Al realizar este trabajo en varias páginas recomiendan unas drogas para cuando la lesión es para tratar uno mismo y no las nombro por qué no estoy de acuerdo con la automedicación, para eso es mejor visitar el personal especializado.

**BIBLIOGRAFIA**

* [www.euskalnet.net/lmpipaon/lesiones/lesiones/lesiones.htm](http://www.euskalnet.net/lmpipaon/lesiones/lesiones/lesiones.htm)
* [www.fmds.es/2009/02/lesiones-deportivas-tipos-y-prevencion/nte](http://www.fmds.es/2009/02/lesiones-deportivas-tipos-y-prevencion/nte)
* W[ww.hola.com/salud/enciclopedia-salud/2010051545403/aparato-locomotor/musculos/lesiones-deportivas-mas-frecuentes/](http://www.hola.com/salud/enciclopedia-salud/2010051545403/aparato-locomotor/musculos/lesiones-deportivas-mas-frecuentes/)
* [www.munideporte.com/noticias\_seccion.asp?id\_seccion=19](http://www.munideporte.com/noticias_seccion.asp?id_seccion=19)
* [www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)
* [www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/lesiones-deportivas/factores-de-riesgo/factores-propios-del-deportista-870](http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/lesiones-deportivas/factores-de-riesgo/factores-propios-del-deportista-870)