

EJERCICIO
X UN TUBO

Patrocinado por



LESIONES MUSCULARES

1402027218



RECOMENDACIONES
PARA LA RECUPERACIÓN
DE LAS LESIONES DEPORTIVAS



EJERCICIO
X UN TUBO

LESIONES MUSCULARES
CONTRACTURAS | ROTURA MUSCULAR

D.^a Teresa López Agustín
D.^a Elena Martínez Martínez



LESIONES MUSCULARES | CONTRACTURAS

Si usted tiene una contractura muscular el síntoma más característico es el dolor en el músculo, en reposo, ante movimientos y estiramientos y en ejercicios contra resistencia. Además al tacto estará endurecido y tenso.

D.^a Elena Martínez Martínez

*Fisioterapeuta.
Centro de Medicina del Deporte.
Consejo Superior de Deportes*

Tratamiento

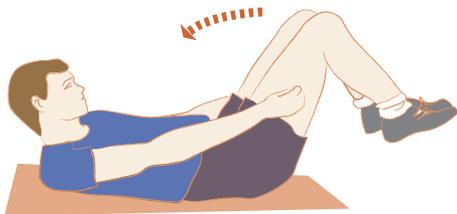
Los dos primeros días: reposo deportivo, aplicación de calor local de 15 a 20 minutos cada 3 horas y estiramientos suaves de los músculos contraídos.

A partir del tercer día se recomienda visitar al fisioterapeuta el cual determinará el tratamiento mas adecuado, como masaje terapéutico para reducir la tensión y el dolor del músculo y otras terapias analgésicas.





Estiramiento de trapecio



Estiramiento de la zona lumbar

Prevención

Realizar un buen calentamiento preparando la musculatura previo al ejercicio físico.

- Aumentar las cargas progresivamente.
- Realizar trabajos de flexibilidad.
- Realizar trabajos de vuelta a la calma ("enfriamiento").
- Estirar correctamente después del ejercicio físico.
- Cambiar aquellas posturas y/o ejercicios que adoptamos que nos causen molestias o dolor.
- La mejor forma de prevenirlas es practicar ejercicio físico moderado de tres a cuatro veces por semana durante toda nuestra vida.

LESIONES MUSCULARES | ROTURA MUSCULAR

Suelen producirse por una aceleración brusca en la carrera o por un estiramiento muscular, generalmente inesperado, que ocurre al rebasar los límites “normales” de una articulación.



D.ª Teresa López Augustín

Fisioterapeuta.

Centro de Medicina del Deporte.

Consejo Superior de Deportes

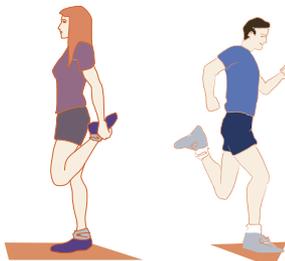
1.ª Etapa

(fase inflamatoria): 3/7 días

- Reposo de la zona lesionada.
- Estiramientos muy suaves, sin dolor.
- Hielo, cada 3-4 horas, durante 20 minutos.
- Vendaje compresivo.



1.ª ETAPA



2.ª ETAPA

3.ª ETAPA

2.ª Etapa

(fase reparadora): 8/15 días

- Aumento progresivo de la movilidad.
- Estiramientos hasta el límite del dolor.
- Ejercicios isométricos.
- Masaje suave alrededor de la zona lesionada.

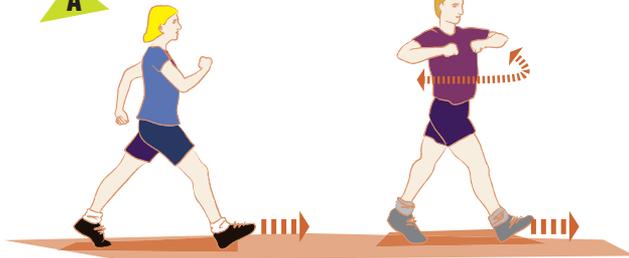
3.ª Etapa

(fase remodelación y cicatrización)

- Vuelta, de forma pausada, a la actividad habitual.
- Trabajo de refuerzo muscular y coordinación.
- Si no aparecen molestias, vuelta gradual al deporte.

Calentamiento general

A



5 minutos: caminar rápido o trotar suavemente.

5 minutos: movilización articular, flexibilidad.

Calentamiento específico

B



Enfriamiento

5 minutos de actividades suaves, propias del deporte a realizar.

Prevención

Calentamiento

Finalidad: aumentar la temperatura corporal y la flexibilidad articular, previas al ejercicio.

Tipos de calentamiento:

A) Calentamiento general.

B) Calentamiento específico.

Enfriamiento

- Disminución paulatina de la velocidad y la intensidad.
- Estiramiento suave de los grupos musculares implicados en el ejercicio.
- Relajación y respiraciones profundas y suaves.

© IMC, S.A. • Alberto Alcocer, 13, 1.º D • 28036 Madrid • Tel.: 91 353 33 70 • Fax: 91 353 33 73 • www.imc-saes • mc@imc-saes ISBN: 978-84-7867-245-5 Depósito Legal: M-25327-2014