UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA
DEPARTAMENTO DE SALUD, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN
PROGRAMA DE TECNOLOGÍA DEPORTIVA

Diagnóstico de Lesiones y Prescripción de Deportes Individuales y de Conjunto
HPER - 3380

Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

SEGUNDO EXAMEN PARCIAL: Evaluación, Tratamiento Agudo y Movilidad Articular

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

PARTE I: Cierto o Falso (20 puntos, 1 puntos c/u)

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes oraciones. Circula la letra C o F si la oración es Cierta o Falsa respectivamente.

C F 1. El método de ***Facilitación Neuromuscular Propioceptiva*** (***PNF***) puede emplearse para mejorar el nivel de flexibilidad en músculos antagonistas acortados, el cual fue producido por un espasmo muscular.

C F 2. En el ***estiramiento activo***, el terapeuta atlético mueve la parte lesionada del atleta lesionado a través del arco de movimiento y libre de dolor.

C F 3. En la ***etapa aguda del proceso de rehabilitación***, se requiere que el atleta reduzca, o completamente se detenga, de participar en rutinas de entrenamiento o competencias.

C F 4. La ***inspección*** del atleta lesionado consiste en recopilar información obtenida por el deportista lesionado.

C F 5. El principio "***SAID***" postula que el cuerpo responde a una demanda específica con una adaptación predecible

C F 6. El ***tratamiento agudo*** de un trauma se inicia con la ***protección*** del atleta contra otros peligros.

C F 7. Uno de los equipos empleados para determinar el arco de movimiento es el ***goniómetro***.

C F 8. El ***arco de movimiento*** se mide en ***grados***.

C F 9. La presencia de un ***bloque óseo*** que limite el arco de movimiento representa una ***contraindicación*** para los ejercicios de estiramiento

C F 10. . Los ***síntomas*** se determinan mediante los sentidos del evaluador.

C F 11. ***<u>Luego de la evaluación del paciente</u>***, y la identificación de los problemas, se procede a desarrollar las ***metas*** de tratamiento y establecer el ***plan*** de cuidado.

C F 12. La ***etapa de rehabilitación*** busca preparar el atleta para que sea capaz de entrenar normalmente y en su totalidad.

C F 13. El ***estiramiento estático*** emplea movimientos rápidos y rebotantes a través de periodos alternos de contracción y relajación de un músculo, lo cual está dirigido a estirar su antagonista.

C F 14. La ***técnica PNF*** de ***<u>contracción-relajación</u>*** mueve pasivamente una parte del cuerpo siguiendo el patrón de músculo agonista.

C F 15. El ***historial*** del atleta lesionado consiste de observaciones comparativas de la parte lesionada.

C F 16. Antes de estirar, se recomienda un periodo de ***calentamiento***.

C F 17. El ***estiramiento activo-asistivo*** se refiere cuando el movimiento de un segmento del cuerpo a través del arco de movimiento se ejecuta con la ayuda simultánea del terapeuta atlético y el atleta.

C F 18. La técnica de ***movilidad pasiva*** es útil para aumentar el grado de movilidad cuando el factor limitante primario sea el grupo de músculos antagonistas.

C F 19. La ***crioterapia*** consiste en la aplicación de ***<u>calor superficial</u>***.

C F 20. ***La termoterapia*** es una modalidad terapéutica que consiste en la aplicación de ***<u>frío</u>***.

PARTE II: Llena Blanco (*5 puntos, 1 punto c/u*)

Instrucciones: Lee cada pregunta cuidadosamente y complete el blanco con la palabra correspondiente.

1. La _____ consiste en tocar y sentir el área lesionada.

2. Los _____ representan la prescripción de una diversidad de movimientos corporales dirigidos para la corrección de algún defecto, mejorar la función musculoesquelética o mantener el estado del bienestar.

3. La _____ significa la habilidad de la unión musculotendinosa de extenderse con la aplicación de una fuerza de estiramiento.

4. La _____ se refiere a la modalidad terapéutica combinada de frío y ejercicio.

5. La _____ se refiere a movimientos de estiramientos pasivos ejecutados por el terapeuta atlético a una velocidad lo suficientemente baja para que el atleta lesionado sea capaz de detener el movimiento.

PARTE III: Selección Múltiple (*30 puntos, 2 puntos c/u*)

Instrucciones: Lea cada pregunta y contesta cuidadosamente, colocando la letra correspondiente al lado del número.

___1. En casos de inflamación o dolor, el médico deportólogo puede prescribir ***medicamentos***:

a. Esteroidales b. Costicosteroidales c. No Esteroidales

___2. Una ***forma alterna*** para el entrenamiento de las aptitudes musculares y cardiorrespiratorias de un atleta lesionado es el uso de ejercicios:

a. Pliométricos b. Acuáticos c. Con bolas medicinales

___3. La ***terapia de contraste*** consiste de:

a. Caliente y frío b. Caliente y humedad c. Frío y humedad

___4. El ejercicio de _____ a una baja intensidad puede emplease como vía de ***calentamiento*** previo a los ejercicios de flexibilidad:

a. Trotar b. Correr c. Brincar

___5. La _____ es una modalidad terapéutica clasificada bajo la ***ultrasonoterapia***:

a. Nucreartrosis b. Fonoforesis c. Diatermia

___6. Los ***traumas dolorosos*** en las coyunturas representan lesiones que afectan la función:

a. Psicosocial b. Neuromuscular c. Dematológica

___7. La _____ representa una de las ***aptitudes neuromusculares, o motoras***, que requieren ser re-entrenadas durante el proceso de rehabilitación del atleta:

a. Tolerancia b. Fortaleza c. Agilidad

___8. El principio de la _____ se utiliza como mecanismo facilitador en los ejercicios de ***estiramiento PNF***:

a. Exterorecepción b. quimiorecepción c. Inhibición recíproca

___9. Una de las ***metas*** del programa de rehabilitación física es restaurar la capacidad _____ a niveles previos de la lesión:

a. Aeróbica b. Miométrica c. Miofascial

___10. La _____ es una modalidad en fisioterapia clasificada como ***energía electromagnética***:

a. Iontoforesis b. Lámpara infraroja c. Fonoforesis

___11. Los _____ reducen la percepción para la ***posición articular*** y la coordinación:

a. Desgarres musculares b. Traumas torácicos c. Esguinces agudos

___12. La rehabilitación de la _____ consiste en restaurar las destrezas motoras fundamentales mediante la incorporación de ***ejercicios motores específicos al deporte practicado*** por el atleta, de manera que se eviten nuevas lesiones:

a. Capacidad articular b. Aptitud pulmonar c. Función neuromuscular

___13. Los ejercicios_____ representan un tipo de ejercicio terapéutico que permite desarrollar la ***potencia muscular***:

a. De flexibilidad b. Pliométricos c. aeróbicos

___14. Los ejercicios _____ incluye el entrenamiento de ***movimientos motores específicos*** de la modalidad deportiva:

a. Funcionales b. Miométricos c. Estáticos

___15. La ***ausencia de dolor e inflamación*** representa dos de los criterios para:

a. Seguir los ejercicios terapéuticos
b. Ingresar en un programa de terapia física
c. Regresar a la competencia deportiva

PARTE IV: Pareo (30 puntos, 2 puntos c/u)

Instrucciones. Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

__1. Promover la respuesta de los mecanismos neuromusculares a través de la estimulación de los mecanoreceptores.

__2. Duración recomendada para sostener el estiramiento.

__3. Duración recomendada para el estiramiento prolondado

__4. Compuesto de una red de colágeno u sustancia fundam.

__5. Forma de calentar ante de realizar los estiramientos

__6. Ejercicios de flexibilidad que son ejecutados por el terapeuta

__7. Huso muscular, órganos tendinosos de Golgi.

__8. Técnica que permite relajar el músculo que se desea estirar.

__9. Duración recomendada para las sesiones de estiramiento.

__10. Reducción moderada en el largo de algún tejido conectivo.

__11. Repeticiones recomendadas para los estiramientos.

__12. Recomendado luego de los ejercicios de flexibilidad.

__13. Ejercicios de flexibilidad que son ejecutados por el paciente.

__14. Vendaje elástico, frío y mojado, sobre la compresa helada

__15. Músculo, ligamentos, tejido conectivo, piel.

A. Facilitación Neuromuscular Propioceptiva

B. Tejido conectivo

C. Tirantez

D. Compresión

E. Tejidos blandos

F. Propioreceptores

G. Estiramiento activo

H. Ciclismo estacionario

I. Estiramiento pasivo

J. Inhibición recíproca

K. Aplicaciones de frío (Ej: masaje hielo)

L. 12-15 minutos

M. 15-30 segundos

N. 4-5 reps/movimiento en cada extremidad

O. 15-20 minutos

PARTE IV: Defina (11 puntos)

Instrucciones. Lee cada concepto y defínalo según el libro o lo discutido en clase.

1. **Pruebas funcionales (*3 puntos*):**

2. **Arco de movimiento (*3 puntos*):**

3. **Estiramiento: (*3 puntos*)**:

4. **Sobreestiramiento: (*2 puntos*)**:

PARTE V: Pregunta (4 puntos)

1. ¿Cuáles son las tres componentes principales del proceso para evaluar el atleta lesionado? (***4 puntos, 1 punto c/u, la última 2 puntos***)

BONO (*10 puntos, 2 puntos c/u*)

1. Mencione cinco (5) tipos de ejercicios terapéuticos que se deben implementar en el atleta lesionado durante su proceso de rehabilitación (***10 puntos, 2 punto c/u***):