

Evaluación Inicial de Campo, Tratamiento Agudo de una Lesión Particular y Plan de Preventivo:

ESCRIBIR AQUÍ EL TIPO DE LESIÓN, SEGÚN LO DESCRIBE EL LIBRO

DE TEXTO DE LA CLASE (PRENTICE, 2017). EN ESTE CASO, IR A LA

PÁGINA 557 DE ESTE LIBRO. POR EJEMPLO – ESGUINCE DEL TOBILLO

POR INVERSIÓN: Especificar el Tipo de Lesión Atlética Aquí

Juan del Pueblo

Introducción al “Athletic Training”

HPER 3050

Prof. Edgar Lopategui Corsino

28 de octubre de 2021

Sumario

Se describe la elaboración de un esquema para evaluar la lesión atlética **ESPECIFICAR EL TIPO DE ESQUINCE, EN ACORDE AL LIBRO DE PRENTICE (2017) Y DÓNDE ESTÁ UBICADO. EN ESTE CASO, IR A LA PÁGINA 557 DE ESTE LIBRO POR EJEMPLO - ESGUINCE DEL TOBILLO POR INVERSIÓN.**

QUITAR LOS CORCHETES: [desgarre ligamentoso lateral], junto a su tratamiento agudo basado en el protocolo POLICE, según Prentice. También, se expone un plan de prevención del señalado trauma deportivo.

Palabras Claves: lesión, trauma, lesión deportiva, evaluación de la lesión, POLICE, PRICER, prevención lesión deportiva, prevención, **INSERTAR OTRAS PALABRAS CLAVES ASOCIADAS A SU LESIÓN.**

Evaluación Inicial de Campo, Tratamiento Agudo de una Lesión Particular y Plan de Preventivo:

ESCRIBIR AQUÍ EL TIPO DE LESIÓN, SEGÚN LO DESCRIBE EL LIBRO

DE TEXTO DE LA CLASE (PRENTICE, 2017). EN ESTE CASO, IR A LA

PÁGINA 557 DE ESTE LIBRO. POR EJEMPLO – *ESGUINCE DEL TOBILLO*

POR INVERSIÓN Especificar el Tipo de Lesión Atlética Aquí

Las competencias cognitivas y prácticas que dispone la *terapéutica atlética (Athletic training)* son claves para el éxito de cualquier programa de prevención de traumas atléticos. Además, es importante conocer las destrezas de evaluación para una lesión deportiva aguda.

En los próximos segmentos de este trabajo, se estarán discutiendo las actividades de evaluación, tratamiento agudo y prevención para la lesión **ESPECIFICAR EL TIPO DE ESQUINCE, EN ACORDE AL *LIBRO DE PRENTICE (2017)* Y DÓNDE ESTÁ UBICADO. EN ESTE CASO, IR A LA PÁGINA 557 DE ESTE LIBRO. POR EJEMPLO – *ESGUINCE DEL TOBILLO POR INVERSIÓN. QUITAR LOS***

CORCHETES: [desgarre ligamentoso], así como las aplicaciones de la anatomía para tal encomienda.

Región Anatómica que se Vinculada a la Lesión Deportiva y su Prevención

Para fines de este escrito, se pretende evaluar, tratar y prevenir la lesión común en

ESPECIFICAR LA REGIÓN DEL CUERPO (EJEMPLO: LA PIERNA

DERECHA, QUE FORMA PARTE DE LA EXTREMIDAD INFERIOR) – VER PÁGINA 2 DE LAS INSTRUCCIONES PARA ESTA TAREA. QUITAR LOS

CORCHETES: [miembros inferiores]. Tal estructura se encuentra en **ESPECIFICAR EL**

NOMBRE CIENTÍFICO DE LA ARTICULACIÓN, O ARTICULACIOES

INVOLCRADAS. EN EL CASO DE UNA ARTICULACIÓN, EJEMPLO:

ARTICULACIÓN TIBIOPERONEO-ASTRAGALINA (O TALUCRURAL),

ARTICULACIÓN ASTRALOGOCALCÁNEA (TALOCALCÁNEA O

SUBTALAR) COMO PARTE DEL TOBILLO – VER PÁGINA 2 DE LAS

INTRUCCIONES PARA ESTA TAREA. QUITAR LOS CORCHETES: [el tobillo

derecho] y su función es **BUSCAR UN LIBRO DE KINESIOLOGÍA O EN**

SALUDMED (EJEMPLO: [http://saludmed.com/Tareas/Tarea-1_Kinesiol-](http://saludmed.com/Tareas/Tarea-1_Kinesiol-Libros.html)

Libros.html) PARA COLOCAR LOS MOVIMIENTOS ARTICULARES. EN

ESTE CASO, EL LIBRO DE PRENTICE (2017) DESCRIBE LOS

MOVIMENTOS (VER LA TABLA 19-2, PÁGINA 550) DE LA

ARTICULACIÓN TIBIOPERONEO-ASTRAGALINA. DORSIFLEXIÓN Y

FLEXIÓN PLANTAR. EN EL CASO DE ARTICULACIÓN

ASTRALOGOCALCÁNEA: INVERSIÓN, EVERSIÓN, SUPINACIÓN Y

PRONACIÓN. QUITAR LOS CORCHETES: [movimiento de flexo extensión, y para

deportes brincar y correr.]. **SIEMPRE CITAR DENTRO DEL TEXTO EN**

FORMATO APA (IR A:

<https://drive.google.com/file/d/1LLEJ5tR9NyQWbHwcjQ6z2wHEhLMIO-t8/view?usp=sharing>,

páginas 253-271 del libro de APA) LA

INFORMACIÓN OBTENIDA, COLOCADA ENTRE PARÉNTESIS. POR**EJEMPLO:** (Prentice, 2017, p. 550)**Lesión Deportiva Asociada a la Zona Anatómica**

Como fue mencionado previamente, para fines de este escrito, se pretende evaluar, y prevenir, la lesión común en **ESPECIFICAR EL NOMBRE CIENTÍFICO DE LAS**

ARTICULACIONES INVOLUCRADAS (EN EL CASO DE UNA**ARTICULACIÓN, EJEMPLO: Articulación Tibioperoneo-Astragalina (o****Talocrural) Y LA Articulación Astralogocalcánea (Talocalcánea o****Subtalar), COMO PARTE DEL TOBLLO) – VER PÁGINA 2 DE LAS****INTRUCCIONES PARA ESTA TAREA. QUITAR LOS CORCHETES:**

[miembros inferiores]. Esta lesión se frequenta en los deportes **QUITAR LOS**

CORCHETES: [voleibol, baloncesto, **COTEJE SU GRAMATICA:** football americano,

soccer].

Protocolo de Evaluación en el Escenario del Trauma Atlético ESCRIBIR AQUÍ EL**TIPO DE LESIÓN, SEGÚN LO DESCRIBE EL LIBRO DE TEXTO DE LA****CLASE (PRENTICE, 2017). EN ESTE CASO, IR A LA PÁGINA 557 DE****ESTE LIBRO. POR EJEMPLO – ESGUINCE DEL TOBILLO POR****INVERSIÓN. QUITAR LOS CORCHETES:** [Desgarre Ligamentoso]

Detallar el procedimiento a seguir para la evaluación secundaria (vía protocolo de HOPS) de a lesión en el terreno de juego **ESCRIBIR AQUÍ EL TIPO DE LESIÓN, SEGÚN**

LO DESCRIBE EL LIBRO DE TEXTO DE LA CLASE (PRENTICE, 2017). EN ESTE CASO, IR A LA PÁGINA 557 DE ESTE LIBRO. POR EJEMPLO –

ESGUINCE DEL TOBILLO POR INVERSIÓN. QUITAR LOS CORCHETES:

[desgarre ligamentoso lateral del tobillo]. **FALTÓ EXPLICAR TODO EL PROCEDIMIENTO DEL HOPS. FAVOR DE VER LAS INSTRUCCIONES DE LA TAREA 2, A PARTIR DE LA PÁGINA 11, DONDE COMIENZA CON EL: PASO 4: ESTABLECER LA METODOLOGÍA A SEGUIR PARA EVALUAR LA LESIÓN DEPORTIVA SELECCIONADA. EN EL CASO DE ESTA LESIÓN (**ESGUINCE DEL TOBILLO POR INVERSIÓN**), IR A LAS PÁGINAS 553-554: “ASSESSING THE ANKLE AND LOWER LEG” DEL LIBRO DE TEXTO DEL CURSO (PRENTICE, 2017)**

Procedimiento para el Tratamiento Agudo de la Lesión **ESCRIBIR AQUÍ EL TIPO DE LESIÓN, SEGÚN LO DESCRIBE EL LIBRO DE TEXTO DE LA CLASE (PRENTICE, 2017). EN ESTE CASO, IR A LA PÁGINA 557 DE ESTE LIBRO. POR EJEMPLO – ESGUINCE DEL TOBILLO POR INVERSIÓN.**

QUITAR LOS CORCHETES: [Desgarre Ligamentoso]

Exponer los pasos a seguir para la terapéutica inmediata del trauma. Seguir lo descrito por Prentice, es decir, el protocolo POLICE para la lesión Detallar **ESCRIBIR AQUÍ EL TIPO DE LESIÓN, SEGÚN LO DESCRIBE EL LIBRO DE TEXTO DE LA**

CLASE (PRENTICE). EN ESTE CASO, IR A LA PÁGINA 557 DE ESTE LIBRO QUITAR LOS CORCHETES: [desgarre ligamentoso]. FALTÓ EXPLICAR TODO EL PROCEDIMIENTO DEL POLICE. FAVOR DE VER LAS INSTRUCCIONES DE LA TAREA 2, A PARTIR DE LA PÁGINA 13, DONDE COMIENZA CON EL: PASO 5: INICIAR EL TRATAMIENTO AGUDO DEL TRAUMA DEPORTIVO. EN EL CASO DE ESTA LESIÓN (ESGUINCE DEL TOBILLO POR INVERSIÓN), IR A LAS PÁGINAS 559-560, 562: “*Inversion Ankle Sprains*” DEL LIBRO DE TEXTO DEL CURSO (PRENTICE, 2017)

RECUERDEN, QUE ES TODO A DOBLE ESPACIO

Plan de Prevención para el Trauma Deportivo de **ESCRIBIR AQUÍ EL TIPO DE LESIÓN, SEGÚN LO DESCRIBE EL LIBRO DE TEXTO DE LA CLASE (PRENTICE, 2017).** EN ESTE CASO, IR A LA PÁGINA 557 DE ESTE LIBRO. POR EJEMPLO – ESGUINCE DEL TOBILLO POR INVERSIÓN.

QUITAR LOS CORCHETES: [Desgarre Ligamentoso]

En los próximos párrafos del presente proyecto, se habrá de discutir el enfoque preventivo para la lesión de **ESCRIBIR AQUÍ EL TIPO DE LESIÓN, SEGÚN LO DESCRIBE EL LIBRO DE TEXTO DE LA CLASE (PRENTICE, 2017).** EN ESTE CASO, IR A LA PÁGINA 557 DE ESTE LIBRO. POR EJEMPLO – ESGUINCE DEL TOBILLO POR INVERSIÓN. QUITAR LOS CORCHETES:

[desgarre ligamentosa], junto a los análisis kinesiológicos, anatómicos y procesos evaluativos relacionados.

Medidas Preventivas Generales

IR LAS INSTRUCCIONES DE LA TAREA 2, PÁGINAS 13-14).

TAMBIÉN, PARA LA EXPLICACIÓN DE MEDIDAS GENERALES, HACER

REFERENCIA AL LIBRO DE TEXTO DE LA CLASE (PRENTICE, 217), DE

LAS PÁGINAS 14-16, COMENZANDO EN LA PÁGINA 14: “Injury/Illness

Prevention and Wellness Promotion”. Es importante proteger el tobillo ya que es

una área anatómica que nos permite a trasladarnos (**ESCRIBIR EN TERCERA**

PERSONA: “TRASLADAR”), por lo cual es importante que **SIEMPRE CITAR**

DENTRO DEL TEXTO EN FORMATO APA (IR A:

<https://drive.google.com/file/d/1LLEJ5tR9NyQWbHwcjQ6z2wHEhLMIO-t8/view?usp=sharing>, páginas 253-271 del libro de APA) LA

INFORMACIÓN OBTENIDA, COLOCADA ENTRE PARÉNTESIS.

- Usemos (**ESCRIBIR EN TERCERA PERSONA: “UTILIZAR”**) zapatos

cómodos.

- Tratar (**NO ES UN ASUNTO DE “TRATAR”, DEBES INDICAR:**

INCORPORAR UN RÉGIMEN DE ENTRENAMIENTO CON

RESISTENCIA ORIENTADO AL FORTALECIMIENTO DE LOS

MÚSCULOS PERÓNEOS) de fortalecer los músculos peroneos.

- Cuando participe de deportes (**COTEJAR LA COORDINACIÓN Y SENTIDO DE LAS IDEAS**), escoger zapatillas altas con resguardo dura deportes (**COTEJAR LA GRAMÁTICA**) y que tenga un soporte de arco rígido.

Para las mujeres se les incluye esta información, pero con un doble de importancia (**COTEJAR LA COORDINACIÓN Y SENTIDO DE LAS IDEAS**) ya que los ligamentos son más débiles y tiene más riesgo de lesión (**INSERTAR/CITAR EL AUTOR QUE PLANTEA ESTO. SIEMPRE SEGUIR EL FORMATO APA**).

Esquema Preventivo Específico a la Lesión

(SANGRAR PÁRAFO) Tratar de utilizar zapatillas cómodas: (**LUEGO DE UNA ORACIÓN, COLOCAR DOS ESPACIOS**) Las zapatillas de cada atleta es diferente pero la función es la misma que es proteger. Cuando escogemos (**ESCRIBIR EN TERCERA PERSONA: “CUANDO SE ESCOGE”**) una zapatilla para un deporte es importante que nos fijemos que haría proteger y como nos funcione en nuestros pies, no en que este a la moda o por que se vean lindas. Cada deporte tiene su importancia y función de zapatilla, por ejemplo, para un corredor es importante que su zapatilla:

- Que tengan control de movimiento, en ese caso que la zapatilla sea rígida y este creada para evitar que el tobillo rote hacia el interior, que reduzca impacto.
- Presente una combinación de amortiguación, estabilidad y durabilidad.
- Estén diseñadas para velocidad ya sea para competencia o entrenamiento.
- También es importante donde corra el atleta si es liso, terreno, etc.

FALTÓ INCORPORAR LA INFORMACIÓN DE LAS MEDIDAS

PREVENTIVAS ESPECÍFICAS QUE EXPLICA EL LIBRO DE TENTO.

FAVOR DE VER LAS INSTRUCCIONES DE LA TAREA 2, A PARTIR DE LA

PÁGINA 13, DONDE COMIENZA CON EL: PASO 6: ELABORAR UN PLAN

ESCRITO ENCAUZADO HACIA LA PREVENCIÓN DE LA LESIÓN

DEPORTIVA ARRIBA DEPUESTA. EN EL CASO DE ESTA LESIÓN

(ESGUINCE DEL TOBILLO POR INVERSIÓN), IR A LAS PÁGINAS 551-

552: "PREVENTING INJURY TO THE ANKLE AND LOWER LEG" DEL

LIBRO DE TEXTO DEL CURSO (PRENTICE, 2017)

Conclusión

Es importante prevenir lesiones como el desgarre en cual quiere parte anatómica del cuerpo humano, pero más en el tobillo. El tobillo es una aria anatómica importante ya que sin esa anatomía nos incapacita a tener mucho movimiento o trasladarnos a lugares. Yo (**ESCRIBIR EN TERCERA PERSONA: ES LA OPINIÓN DEL AUTOR DE ESTE TRABAJO**) en lo personal no he tenido (**ESCRIBIR EN TERCERA PERSONA**)

desgarres ligamentoso, pero he estado (**ESCRIBIR EN TERCERA PERSONA**) presente cuando un compañero atleta le a (**COTEJAR SU GRAMÁTICA**) pasado. Es una lesión super dolorosa que si no es atendida lo más pronto posible podría causar daño en un futuro. Por lo cual es importante que empieces a tener molestia en el tobillo o cual quiere haría del cuerpo debemos ir a un doctor, trainer (**EVITAR USAR ESPANGLISH**) o terapeuta para atender

esta anatomía. **ES UNA CONCLUSIÓN MUY ESCUETA. DEBEN HACER REFERENCIA A OTROS LIBROS O ARTÍCULOS PROFESIONALES**

Referencias

FALTA INSERTAR LAS REFERENCIAS (EN FORMATO APA):

<https://drive.google.com/file/d/1LLEJ5tR9NyQWbHwcjQ6z2wHEhLMIO-t8/view?usp=sharing>, páginas 317-352 del libro de APA)UTILIZADAS.

ESTO INCLUYE EL LIBRO DE REXTO DE LA CLASE