



HPER - 3050: Introducción al "Athletic Training" Prof. Edgar Lopategui Corsino

EF1 U1-U2: - FINAL- Lesiones Musculo-Tendinosas, Ligamento y Articulares (104 pts, 2 pts, 4 pts BONO)

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

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

- C F 1. El **tratamiento agudo** de una lesión requiere la aplicación de **hielo** durante las **primeras 24 a 48 horas**.
- C F 2. El **tratamiento crónico** de una lesión se implementa **inmediatamente luego** de haber sufrido el atleta un trauma musculo-tendinoso, ligamentoso o articular.
- C F 3. El **hielo** disminuye la actividad muscular y **previene indirectamente la reducción en la circulación** del músculo afectado.
- C F 4. En una **lesión en el muslo**, es necesario aplicar hielo/frío en intervalos de **25 minutos**.
- C F 5. La **fonoforesis** ayuda a **transportar hormonas anti-inflamatorias** hacia los tejidos superficiales afectados.
- C F 6. La **compresión** y **elevación** ayudan a **reducir la inflamación** (edema).
- C F 7. El **calor** se aplica durante los **primeras 2-3 horas**, luego de haber ocurrido la lesión.
- C F 8. Durante las **fases tardías del procesos inflamatorio**, los **baños de contraste** son ideales para **reducir la edema** resistente y útiles para las lesiones en el tejido blando alrededor del tobillo.
- C F 9. El **hielo** puede ser colocado en una **bolsa plástica**, de material suave, y fijado sobre la lesión con un **vendaje elástico**.
- C F 10. En un **esguince**, el atleta presenta **ruboración, dolor al movimiento e hinchazón**.
- C F 11. La **deficiencia de minerales** (Ej: sodio, potasio y magnesio), puede predisponer a un **desgarre muscular**.
- C F 12. En un desgarre de **tercer grado**, se afectan **menos de 5% de las fibra musculares**.
- C F 13. Las lesiones **agudas** se conocen con el nombre de **síndrome de sobreuso**.
- C F 14. Las lesiones **agudas** resultan de la **acumulación de traumas benignos repetidos**.
- C F 15. Las lesiones **crónicas** son comunes en deportes que requieren **movimientos continuos y repetitivos**.
- C F 16. Un ejemplo clásico de una lesión **crónica** es un **esguince** del ligamento crucial anterior de la rodilla.
- C F 17. Las lesiones **crónicas** se caracterizan por el **deterioro progresivo** del tejido.
- C F 18. Las lesiones **agudas** se caracterizan por poseer un **origen lento** e insidioso.
- C F 19. Por lo regular, los **estados inflamatorios** de naturaleza crónica, como la tendinitis, pueden ser causado por una **sobrecarga de la capacidad del tejido** para compensar y reparar la afección.

- C F 20. Las **fracturas de fatiga** son comunes en los huesos de las **extremidades inferiores** de corredores pedestres de larga distancia (Ej: **maratonistas**).
- C F 21. El **proceso inflamatorio** representa la **última fase de cicatrización** (o sanación) de un trauma atlético.
- C F 22. La **fascia** (aponeurosis o epimisio) se considera como un **tejido duro**.
- C F 23. La **miositis**, o inflamación del tejido muscular, representa un tipo de **lesión aguda**.
- C F 24. Las lesiones **epifisarias** son ejemplos de **heridas cerradas**.
- C F 25. Un **esguince** (o sprain) representa una lesión en la **estructura sinovial del tendón**.
- C F 26. Las lesiones en el tejido **nervioso** representan heridas **cerradas**.
- C F 27. Durante todo tipo de actividad competitiva o entrenamiento deportivo, es imperante desarrollar e implementar, de ser necesario, un **plan de emergencia**.
- C F 28. El cuidado agudo estándar (**PRICE**) se aplica durante la **fase fibroplástica** de la cicatrización (sanación) de una lesión.
- C F 29. El **síndrome de compartimiento crónico** representa un trauma de **sobreuso**, común entre los corredores pedestres de larga distancia.
- C F 30. La **neuritis** representa un **estado inflamatorio de un nervio** o vaina nerviosa.
- C F 31. De **25 a 50%** de todos los atletas lesionados sufre de una lesión de **sobreuso**.
- C F 32. Una **deficiente mecánica deportiva**, representa un riesgo para la adquisición de un trauma de tipo **crónico**.
- _____ 33. Los **desgarres a nivel de los ligamentos** articulares se conocen con el nombre de:
 a. “Strain” (distensión) b. “Strain” (esguince) c. “Sprain”(esguince)
- _____ 34. La **interrupción en la continuidad de las células musculares** o unidades musculo tendinosas, se refiere a:
 a. “Sprain”(esguince) b. Miositis c. “Strain” (distensión)
- _____ 35. La _____ representa un **tejido conectivo** que recubre el **músculo esquelético**, o a un grupo de éstos:
 a. Tenosinovitis b. Fascia c. Bursa
- _____ 36. La _____ es una **magulladura de la piel** o tejidos subyacentes producido por un **golpe directo** (Ej: parada súbita, caída) contra el tejido integumentario (piel):
 a. Contractura/espasmo b. Contusión c. Miositis
- _____ 37. Cuando se experimenta una **contracción de uno o varios músculos**, de forma prolongada e **involuntaria**, sin lesión de la fibra muscular, estamos describiendo una:
 a. Contractura/espasmo b. Contusión c. Rotura muscular
- _____ 38. La _____ es una condición afectando una articulación en la cual un **fragmento de cartílagos y su hueso subyacente se separan** de la superficie articular:
 a. Miositis osificante b. Condrotía c. Osteocondritis disecante

