

BOSQUEJO PARA EL DISEÑO DE UN PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FÍSICA PARA UNA LESIÓN ATLÉTICA ESPECÍFICA

Prof. Edgar Lopategui Corsino

En este bosquejo se describe la manera de planificar de un *programa de ejercicios terapéuticos para un atleta que ha sufrido una lesión específica* que deben preparar los estudiantes. Se requiere que este proyecto se redacte en forma prosa (párrafos) y que siga los delineamientos para la publicación de trabajos, según la “*American Psychological Association*” (APA).

Este trabajo consiste en preparar un plan para la creación de un programa de rehabilitación física para alguna lesión particular sufrida durante el entrenamiento o participación deportiva. Tal plan debe ser lo más real posible. Se recomienda que se prepare para un potencial paciente.

I. EVALUACIÓN DEL ATLETA LESIONADO

A. Examen Inicial en la Escena del Trauma

1. Evaluación primaria
2. Evaluación secundaria

B. Segmentos Subjetivos y Objetivos

1. Segmento subjetivo
2. Segmento objetivo

C. SINE

1. Severidad
2. Irritabilidad
3. Naturaleza
4. Etapa:
 - a. Aguda
 - b. Subaguda
 - c. Crónica o lesión de sobreuso

D. Evaluación de Campo

1. Historial
2. Observación
3. Palpación
4. Pruebas especiales
5. Arco de Movimiento
6. Fortaleza
7. Pruebas neurológicas y circulatorias (de ser necesario)
8. Pruebas funcionales (de ser apropiado)

E. Documentación de la Evaluación

1. Anotaciones de SOAP

a. **Subjetivo:** *Historial:*

- 1) ¿Qué es lo que dice el deportista lesionado?
- 2) Realizar preguntas directas

b. **Objetivo:** *Observación, Palpación, Arco de Movimiento, Fortaleza, Pruebas Neurológicas, Pruebas Especiales:*

- 1) Registrar las actividades terapéutica durante las sesiones de rehabilitación o entrenamiento
- 2) Anotar cualquier medición o evaluaciones objetivas y resultados de las pruebas

c. **Avaluo:** *Impresión o Diagnóstico:*

- 1) Interpretación del problema
- 2) Cómo el paciente, y la lesión, responden al tratamiento

d. **Plan:** Tratamiento y Disposición:

- 1) El plan de tratamiento
- 2) ¿Qué tu realizarás con el paciente en la próxima sesión de tratamiento?

- II. PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FÍSICA
 - A. Evaluar las Necesidades del Paciente
 - B. Desarrollar el Plan de Tratamiento
 - 1. Establecer las **Metas de Tratamiento**:
 - a. Meta a largo plazo
 - b. Meta a corto plazo
 - c. Meta a corto plazo alterna
 - 2. Desarrollar un **Plan de Cuidado** basado en las metas
 - C. Tratamiento Crónico
 - 1. Modalidades terapéuticas
 - 2. Drogas
 - 3. NSAID's
 - 4. Otros factores que requieren modificarse/tratarse
 - a. Reparación quirúrgica
 - b. Nutrición
 - c. Infecciones
 - D. Diseño y Cuantificación del Programa de Ejercicios Terapéuticos
 - 1. Principios:
 - a. Principio de individualización
 - b. Principio de especificidad
 - c. Principio de variabilidad
 - 2. Dosis del ejercicio:
 - a. Secuencia específica
 - b. Intensidad
 - c. Progresión:
 - 1) Progresión del ejercicio
 - 2) Progresión del programa

E. Componentes del Programa: *Metas*

1. Control del dolor:
 - a. Dolor agudo: PRHEC
 - b. Dolor persistente
2. Restableciendo el grado de movilidad articular y flexibilidad:
 - a. Movilización del tejido blando
 - 1) Ejercicios de estiramiento/flexibilidad lineal
 - b. Movilización articular
 - 1) Ejercicios para el arco de movimiento de las articulaciones:
 - a) Rehabilitación y técnicas de tracción y movilización articulares
3. Restaurando la aptitud muscular:
 - a. Componentes
 - 1) Fortaleza muscular
 - 2) Tolerancia muscular
 - 3) Potencia muscular:
 - a) Ejercicios pliométricos
 - b. Tipos de entrenamientos:
 - 1) Ejercicio isométrico
 - 2) Ejercicio resistivo progresivo:
 - a) Contracciones concéntricas y excéntricas (dinámicas o isotónicas)
 - 3) Ejercicios pliométricos
 - 4) Estabilización del tronco:
 - a) El centro del cuerpo
 - 5) Ejercicios dinámicos (isotónicos)

- 6) Ejercicios de resistencia variable
 - 7) Resistencia manual (variación del ejercicio acomodativo de resistencia variable)
 - 8) Entrenamiento isocinético
 - 9) Ejercicios de inercia
 - 10) Ejercicios de cadena cinética cerrada y abierta
4. Reponiendo el control neuromuscular:
- a. Ejercicios para el desarrollo de la aptitud neuromuscular o motora (rehabilitación del aprendizaje motor):
 - 1) Control neuromuscular
 - 2) Propiocepción
 - 3) Cinestesia
 - 4) Balance
 - 5) Coordinación
 - 6) Agilidad
5. Restitución las capacidades funcionales:
- a. Pruebas funcionales
 - b. Ejercicios funcionales (función específica al deporte)
 - 1) Entrenamiento de movimientos motores específicos de la modalidad deportiva
6. Restableciendo de la estabilidad (equilibrio) y control ortostático
- a. Estabilidad ortostática y control de la postura
 - b. Ejercicios funcionales que incorporen entrenamiento propioceptivo
7. Rehabilitación y entrenamiento de la estabilización del tronco o Núcleo/centro (core)
- a. Ejercicios para la estabilización del tronco

8. Mantenimiento de la aptitud aeróbica:
 - a. Ejercicios para el desarrollo la tolerancia/capacidad cardiorrespiratoria
 - 1) Duración
 - 2) Frecuencia
 - 3) Velocidad y especificidad
 - 4) Descanso y recuperación

F. Criterios para una Rehabilitación Completa
(para Retornar a la Competencia)

1. Arco de movimiento completo
2. Fortaleza muscular normal
3. Resultado normal de la evaluación neurológica
4. Ausencia de inflamación y dolor
5. Ausencia de inestabilidad en las coyunturas

G. Fases/Etapas de la Rehabilitación Física

1. Etapa aguda:

- a. Duración estimada
- b. Tratamiento agudo

2. Etapa de rehabilitación:

- a. Duración estimada
- b. Tratamiento crónico
- c. Aptitudes que deben rehabilitarse:

- 1) Arco de movimiento
- 2) Fortaleza y tolerancia muscular
- 3) Función neuromuscular
- 4) Capacidad aeróbica

3. Etapa de entrenamiento

- a. Duración estimada
- b. Tratamiento crónico

H. Aplicaciones Especiales para la Rehabilitación

III. EJERCICIOS Y MATERIALES TERAPÉUTICOS ESPECIALES

A. Ejercicios Acuáticos

1. Acondicionamiento cardiovascular
2. Estiramiento
3. Entrenamiento con resistencias y progresión funcional
4. Fortalecimiento del tronco o el núcleo/centro (core)

B. Bolas Suecas y Rodillos de Esponja (Foam Rollers)