

Lesiones Deportivas Musculares

① ¿Qué factores dependen las lesiones musculares?

RI= los factores que contribuyen a que se produzca una lesión muscular son: una mala técnica, una mala flexibilidad, un pobre nivel de fuerza o resistencia, una insuficiencia de sincronización en la coordinación agonistas-antagonistas o sus ratios de fuerza, una insuficiencia o déficit de calentamiento previo a la actividad deportiva.

② Consulta en qué parte del cuerpo quedan los siguientes músculos: isquiotibiales, cuádriceps y tríceps.

RI= **Isquiotibiales**: Son un conjunto de músculos situados en la parte posterior. Van desde el hueso isquion de la pelvis a la tibia en la pierna.

Cuádriceps: Se denomina cuádriceps debido a que tiene cuatro cabezas musculares, se encuentra en la cara anterior del fémur y nos permite andar, caminar, sentarnos y correr.

Tríceps: ocupa el compartimiento posterior del brazo y consta de tres cabezas: cabeza medial, una lateral y una larga.

③ Describe cada una de las 7 causas internas de una lesión muscular.

RI=

3 ① **Balance muscular no adecuado**: Todos los grupos musculares comprenden músculos de funciones contrarias. Cuando existe un desequilibrio entre ambos, aumenta el riesgo de lesión.

3 ② **Deficit de elasticidad**: la falta de elasticidad entre las fibras musculares hace que el músculo sea más rígido, aumentando así el riesgo de rotura.

3 ③ **Alteración higiénico-dietética**: El músculo deshidratado está más expuesto a lesiones. El abuso de alcohol, drogas o corticosteroides son prácticas que pueden provocar una deshidratación grave y por lo tanto favorecer la rotura muscular.

3④ **Desórdenes físico-químicos:** las alteraciones de los oligoelementos (calcio, potasio) necesarios para el metabolismo muscular pueden facilitar este tipo de lesiones. Por eso es importante respetar los periodos de recuperación y aportar este tipo de nutrientes.

3⑤ **Mal apoyo, tipo de zapatillas, gestos deportivos incorrectos:** la mala postura al correr o apoyar o unas zapatillas inadecuadas para el deporte que se practica, son algunas condicionantes que pueden conllevar un sobreesfuerzo muscular con la consiguiente sobrecarga.

3⑥ **Descanso insuficiente:** la falta de sueño y el exceso de entrenamiento afectan a la recuperación y a la tensión muscular.

3⑦ **Calentamiento insuficiente:** un calentamiento corto, de poca intensidad o inadecuado puede, no solo no ayudar a prevenir lesiones musculares, sino incluso favorecerlas.

4. ¿Qué tiempo aproximado de recuperación tiene una lesión muscular?

R1=

Grado 1 o leve: ocho a diez días.

Grado 2 o moderado: tres a cuatro semanas.

Grado 3 o grave: uno a tres meses.

5. ¿Qué es un tendón?

R1= Tejido fuerte, fibroso, similar a un cordón que conecta el músculo con el hueso o con otra estructura, como el globo del ojo. Los tendones ayudan a mover el hueso o la estructura.

6. ¿Qué tipo de lesiones pueden sufrir un tendón?

R1= Los tendones pueden lesionarse o resultar afectados por situaciones como los esfuerzos bruscos, traumatismos directos, sobreesfuerzo e incluso el exceso de entrenamiento en las prácticas deportivas. Las lesiones tendinosas pueden ser, de manera general, de tres tipos: tendinitis, tendinosis o tenosinovitis.

7) ¿Cuáles son las lesiones inflamatorias más comunes?

R=

- * contusión.
- * Golpe.
- * contusión.
- * Distensión.
- * Rotura fibrilar o desgarro muscular
- * Rotura muscular completa

8) ¿Qué es esguince?

R= torcedura o distensión violenta de una articulación que puede ir acompañada de la rotura de un ligamento o de las fibras musculares.

9) ¿Cuál es el tratamiento de un esguince?

R= Pasa el cuidado personal inmediato de un esguince, prueba el enfoque RICE: reposo, hielo, compresión, elevación, reposo. Pero evita toda actividad física.

10) ¿Qué es una luxación?

R= lesión en la que una articulación se desplaza de su posición normal.

11) ¿Cuál es el tratamiento de una luxación?

R= Se necesita atención médica inmediata para volver a colocar la articulación en su lugar y, luego reposo durante varias semanas.

12) ¿Cómo se trata una luxación?

R= Sedación consciente para procedimientos quirúrgicos
Reducción y tracción.

Evaluación

Va a reflexionar respecto a como se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

R= De qué debo hacer primero calentamiento para poder hacer ejercicio para más adelante no tener problemas con los músculos.

¿Qué le gusto?

R= De que aprendi algo que me sirve para en futuro.