

Propuesta de prevención de lesiones mediante un equipo multidisciplinar

Juan Carlos Rodríguez Rodríguez 1420095
Franco Jared Flores Marroquin 2169280.

Índice

Introducción

Generalidades del maratón y los atletas

Principales problemas relacionados a la práctica del maratón

Tendencias del mercado

Equipo Multidisciplinar

Relación del Rehabilitador deportivo con el resto del equipo

Conclusión



Resumen

En este trabajo se presenta una propuesta para la prevención de lesiones de atletas que participan en maratones.

Comenzaremos con generalidades del deporte y sus practicantes, y se continuará haciendo mención de los principales problemas del maratonista y cerraremos con la de un equipo propuesta multidisciplinar, explicando por qué es necesaria y que función realizaría cada integrante



Generalidades del maratón

La principal diferencia entre el maratón y el resto de los deportes, es que la actividad física es realizada durante un tiempo prolongado (entre 2 y 3 horas para élites) y no el cuerpo no puede recuperarse de la fatiga generada

Técnica deportiva:
Marcha





Descripción física del maratonista

Complexión delgada, musculatura definida pero ligera

Principal grupo muscular trabajado:
Extremidad inferior





Problemas en atletas de fondo y medio fondo

1

Lesiones en extremidad inferior
principalmente:
Condromalacia rotuliana
Tendinitis aquilea
Ampollas

2

Lesiones lumbares:
Protrusiones discales
Artrosis lumbares

3

Consumo de analgésicos

4

Desórdenes alimenticios

Solución propuesta



Cierre



Apertura



Antepulsión



Retropulsión



Respiratoria



Apertura



Cierre



Antepulsión



Retropulsión



Rectificada



Adaptable



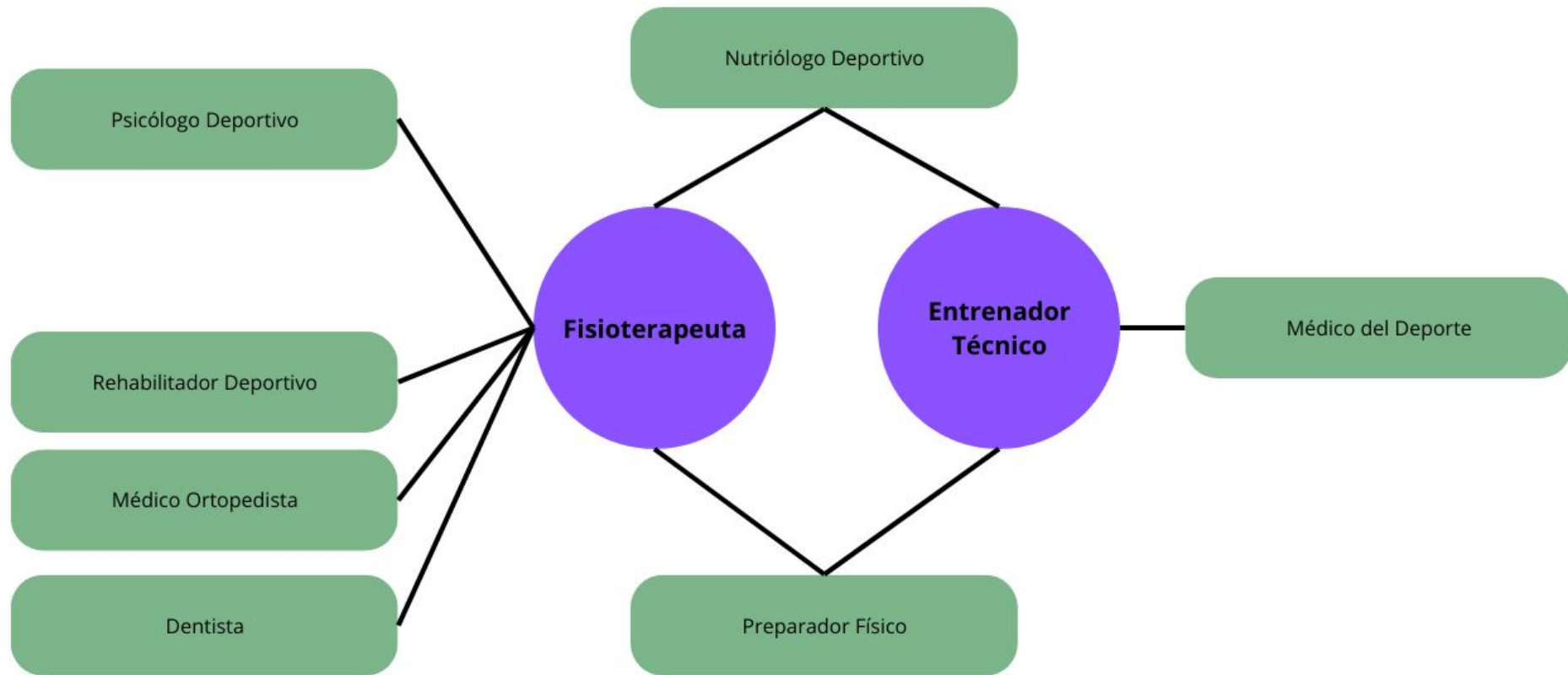
Hiperlordótica

Equipo multidisciplinar propuesto

Para abordar realmente la problemática de las lesiones que se suelen presentar por los corredores de fondo y medio fondo, es necesario abordar desde las múltiples causas.

- 01 | Fisioterapeuta
- 02 | Entrenador técnico
- 03 | Médico del deporte
- 04 | Preparador físico
- 06 | Nutriólogo (preferente deportivo)
- 07 | Psicólogo (preferentemente deportivo)
- 08 | Ortopedista
- 08 | Rehabilitador físico
- 09 | Dentista







Entrenador técnico

Profesional encargado de planificar y dirigir sesiones de entrenamiento, instruir y motivar a atletas o equipos para mejorar su rendimiento deportivo y alcanzar objetivos competitivos.

Papel principal:

- Desarrollar habilidades técnicas específicas del deporte
- Diseñar estrategias para mejorar marcadores de rendimiento
- Cuidar no generar sobrecarga muscular





Médico del deporte

Se centra en la prevención, diagnóstico y tratamiento de lesiones deportivas. Optimiza el rendimiento físico y promueve la recuperación, colaborando con entrenadores, fisioterapeutas y nutriólogos para mejorar la salud y el rendimiento de los atletas.

Papel principal:

- Rendimiento deportivo biológico
- Diagnóstico de lesiones deportivas
- Tratamiento de enfermedades generales
- Prescripción de medicamentos cuando son requeridos



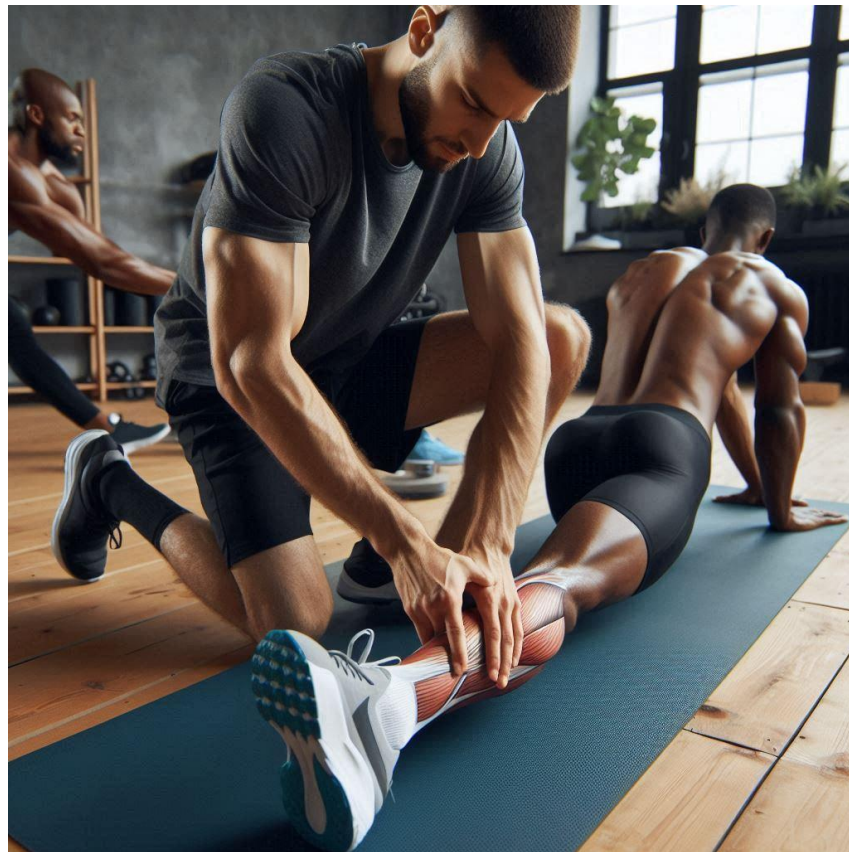


Fisioterapeuta

Profesional que ayuda a restaurar el movimiento y la función de los pacientes mediante ejercicios, masajes y otras técnicas terapéuticas. Trabaja con pacientes lesionados o con discapacidades.

Papel principal:

- Apoyo en la recuperación de movilidad
- Descargas musculares
- GDS





Rehabilitador deportivo

Profesional que ayuda en la reintegración deportiva de pacientes mediante ejercicios y otras técnicas terapéuticas. Trabaja con el fisioterapeuta para reincorporar al paciente después de una lesión o cirugía.

Papel principal:

- Apoyo en la recuperación de habilidad
- Colaboración en la recuperación de los marcadores de rendimiento deportivo





Ortopedista

El ortopedista es un médico que trata lesiones y enfermedades de huesos, articulaciones y músculos. Su trabajo se complementa con la terapia física y la rehabilitación para ayudar a los pacientes a recuperar fuerza, movilidad y funcionalidad tras lesiones o cirugías.

Papel principal:

- Fracturas
- Diagnosticar malformidades óseas congénitas
- Diseño de plantillas ortopédicas





Preparador físico

Diseña y supervisa programas de entrenamiento físico para mejorar el rendimiento, la fuerza y la resistencia de deportistas. Su trabajo se centra en la preparación física específica, adaptada a cada disciplina deportiva.

Papel principal:

- Desarrollo de habilidades generales
- Trabajo muscular
- Trabajo directo con fisioterapeuta y entrenador técnico



Dentista

Especialista que se encarga de la salud bucal, previniendo, diagnosticando y tratando problemas de dientes, encías y otras estructuras de la boca. En el ámbito deportivo, puede trabajar en la prevención de lesiones bucales.

Papel principal:

- **CUIDAR LA SALUD**
- Reportar al encargado el estado de salud
- Prevenir disfunciones biomecánicas





Psicólogo

Especialista que estudia y trata el comportamiento y los procesos mentales. En el deporte, ayuda a los atletas a mejorar su enfoque, motivación, manejo del estrés y rendimiento mediante técnicas de entrenamiento mental.

Papel principal:

- Apoyar en los problemas de origen psico comportamental
- Tratar desórdenes alimenticios
- Prevenir desmotivación del atleta





Nutriólogo

Profesional que planifica y supervisa la alimentación para mejorar la salud y el rendimiento físico. En el ámbito deportivo, diseña planes nutricionales que optimizan el rendimiento y ayudan a la recuperación de los atletas.

Papel principal:

- Diseñar programas alimenticios para prevenir lesiones por mala nutrición
- Reportar indicadores de salud
- Informar de desórdenes alimenticios





Gracias

