



Readaptación de lesiones musculares en el deporte

Objetivos

□ Objetivo General

- Comprender los factores claves que pueden ocasionar una lesión recidiva y ser capaz de planificar una acción para reducir la aparición.

□ Objetivos Específicos

- Identificar qué es una lesión deportiva y que consecuencias acarrea a los clubes o entidades deportivas.
- Comprender las bases anatómicas y las funciones de la musculatura del complejo isquiosural.
- Identificar las diferentes fases dentro de un ciclo de carrera y analizar la implicación de la musculatura adyacente a la cadera y rodilla.
- Analizar qué prueba de diagnóstico es la más adecuada para realizar una valoración a un deportista lesionado.
- Clasificar según el modelo propuesto las lesiones musculares, en concreto las del complejo isquiosural.
- Identificar los mecanismos lesionales del complejo isquiosural.
- Distinguir los factores de riesgo de esta lesión y la relación con su red de determinantes.
- Comprender el modelo de red de determinantes propuesto por Bittercourt.
- Comprender la implicación de los factores de riesgo expuestos en la lesión del complejo isquiosural.
- Comprender la ultraestructura muscular y la transmisión de fuerzas que se produce.
- Conocer y comprender los procesos de biología celular en la reparación muscular, y la función de las células satélites.

- Comprender los procesos que ocurren después de una lesión muscular y los objetivos que deben conseguir para optimizar los procesos.
- Ser capaz de identificar la fase en la que se encuentra el futbolista y plantear los objetivos para esa fase.
- Ser capaz de aplicar criterios objetivos para progresar de fase en la readaptación.
- Ser capaz de comprender los procesos que ocurren después de una lesión muscular y los objetivos que deben conseguir para optimizar los procesos.
- Identificar qué cambios conlleva el que haya ocurrido una lesión musculo tendinosa.
- Entender por qué pueden ocurrir las recidivas.
- Identificar y aplicar un plan para reducir la tasa de aparición de esas posibles recidivas.

Contenidos

Readaptación de lesiones musculares en el deporte	Tiempo estimado
Unidad 1: Valoración inicial de la lesión muscular.	
<ul style="list-style-type: none"> • Definición lesión muscular. • Bases anatómicas y biomecánicas de la musculatura isquiosural. • Diagnóstico. • Clasificación de la lesión muscular. 	4,30 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 01	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 01	1 hora
Tiempo total de la unidad	6 horas
Unidad 2: Conocimiento y valoración del entorno de la lesión.	
<ul style="list-style-type: none"> • Mecanismos lesionales. • Factores de riesgo en el deporte. <ul style="list-style-type: none"> ○ La lesión previa y el control motor. ○ Los niveles de la fuerza y la fatiga. ○ La longitud de los fascículos y el calendario congestionado. 	4,30 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 02	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 02	1 hora
Tiempo total de la unidad	6 horas
Unidad 3: Procesos de recuperación biológica de una lesión muscular.	
<ul style="list-style-type: none"> • Transmisión de fuerzas y la ultraestructura del músculo. • Biología celular de la lesión muscular. <ul style="list-style-type: none"> ○ Fase degenerativa. ○ Fase inflamatoria. ○ Fase regenerativa. ○ Fase fibrótica. 	4,30 horas

Cuestionario de Autoevaluación UA 03	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 03	1 hora
Tiempo total de la unidad	6 horas
Unidad 4: Readaptación de una lesión muscular en el bíceps femoral en fútbol. <ul style="list-style-type: none"> • Razonamiento e introducción al caso. • Fase 1: Fase inicial. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Elección de ejercicios. ◦ Propuesta actuación. ◦ Criterios de progresión. • Fase 2: Carga progresiva. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Propuesta actuación. ◦ Criterios de progresión. • Fase 3: Acciones de alta intensidad. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Propuesta actuación. ◦ Criterios de progresión. • Fase 4: Return to play / performance. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Propuesta actuación. ◦ Criterios de progresión. 	9,50 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 04	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 04	40 minutos
Tiempo total de la unidad	11 horas
Unidad 5: Despues del return to play, ¿y ahora qué? <ul style="list-style-type: none"> • La lesión recidiva. • ¿Por qué ocurre una recidiva? • Cómo actuar después de la vuelta a la competición del deportista lesionado. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Valoraciones neuromusculares y plan de actuación. 	4,20 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 05	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 05	80 minutos
Tiempo total de la unidad	6 horas
5 unidades	35 horas