

# COMO PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS



# **Acerca de la autora ADRIANA L. RAMIREZ BONILLA**

**Adriana recibió su grado en Terapia Física de la Universidad Nacional de Colombia y cuenta con un Master de tres años en Acupuntura y Medicina Tradicional China de la Universidad de Five Branches en California. Ella cuenta con mas de 20 años de experiencia profesional tratando lesiones Ortopédicas y Deportivas tanto en Colombia como en EEUU. Su abordaje exitoso en Rehabilitación integrando modalidades Orientales y Occidentales para tratar el cuerpo, la mente y el alma le han ganado la confianza y la lealtad de miles de personas cuyas vidas han sido impactadas positivamente en mas de una forma. Ella misma ha experimentado dolor y limitaciones físicas que la han llevado por un camino de búsqueda y auto-sanacion. Sus propias lesiones le han brindado descubrimientos de secretos aplicables a circunstancias que sus mismos pacientes enfrentan y que ella ha aprendido a manejar por experiencia propia. Ella ha trabajado con atletas competitivos y de fin de semana, bailarines competitivos, nadadores, futbolistas, población policial y militar; con profesionales en todas las áreas, tecnólogos, madres y amas de casa; personas de todas las etnicidades, grupos de edad, genero e inclinación sexual.**



# INTRODUCCION

**Las personas que somos físicamente activas lo hacemos porque valoramos nuestro cuerpo y por ende lo cuidamos. Comemos saludable, dormimos lo suficiente, tratamos de cuidar nuestros pensamientos para que promuevan emociones positivas; y hacemos ejercicio para mantenernos saludables. Pero que pasa cuando el ejercicio mismo causa lesiones y nos impide estar saludables?**



**Es importante saber como utilizar el ejercicio como una herramienta en pro de nuestra salud; y aprender que hacer y que no hacer para que el ejercicio se convierta en nuestro aliado y una fuente de placer y bienestar.**



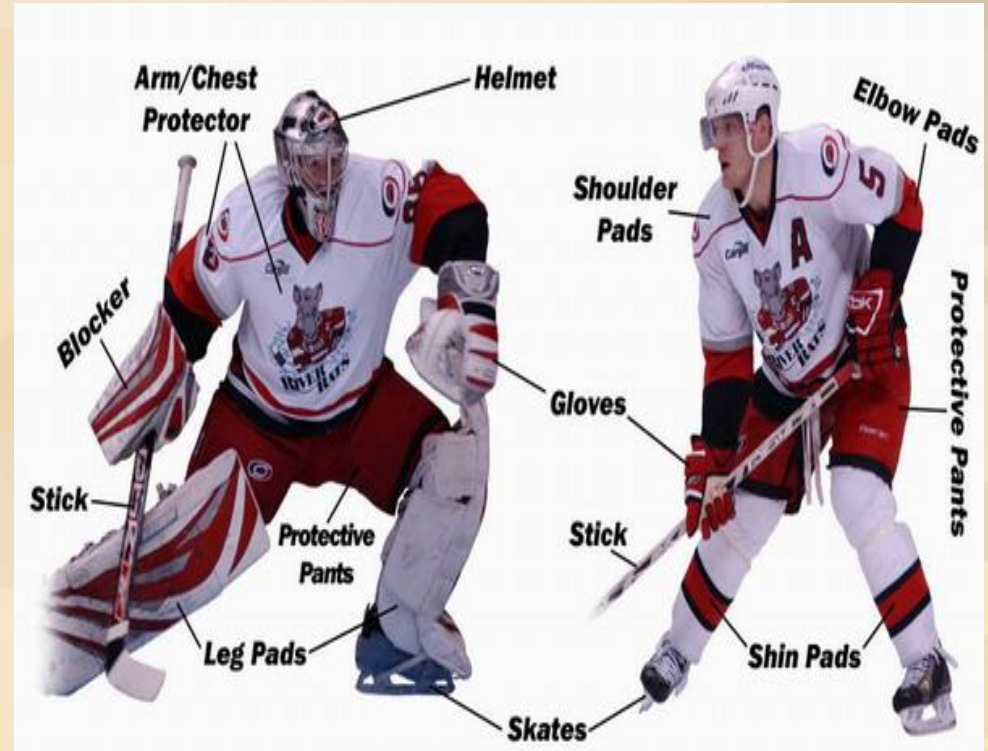


# CAUSAS DE LAS LESIONES DEPORTIVAS

Las lesiones deportivas generalmente se producen por trauma o por sobreuso.

Las lesiones por trauma se pueden reducir utilizando el equipo adecuado para esa actividad y respetando las reglas de juego del deporte que practicas.

La mayoría de lesiones deportivas son por sobreuso y son altamente prevenibles con uso del sentido común y la guía profesional adecuada.



# TIPS PARA PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS POR SOBREUSO

Tu cuerpo debe estar capacitado en **TODAS** estas cualidades: **FUERZA, FLEXIBILIDAD, BALANCE, AGILIDAD Y COORDINACION** para la actividad y el nivel de actividad que vas a realizar. Es decir que si empiezas un deporte nuevo debes ponerte en forma para ejecutar esa actividad progresivamente, y no lanzarte a jugar un partido si no has entrenado para este.

Durante tu entrenamiento, tu rutina debe cubrir **TODAS** y cada una de estas áreas. **EL CROSS TRAINING** busca a través de rotar actividades desarrollar diferentes cualidades del movimiento y a la vez dar un descanso a los diferentes tejidos del cuerpo al rotar actividades. Es una buena forma de reducir el riesgo de lesiones.



# **Si sufres de una lesión previa debes rehabilitarla completamente antes de jugar competitivamente**

**Si existe una lesión en tu cuerpo que no ha sido rehabilitada y recuperada completamente estas en riesgo de relesionarte. Un sistema con un área de “debilidad” se convierte en tu talón de Aquiles y la puerta para una lesión.**

**Si este es tu caso, tu mejor decisión es seguir tratamiento de Fisioterapia y resolver esa lesión de raíz y con la guía de tu Fisioterapeuta seguir un plan de entrenamiento específico para la actividad que quieres realizar.**

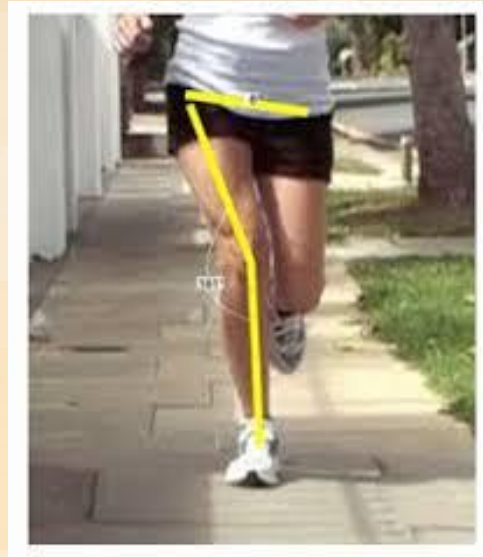
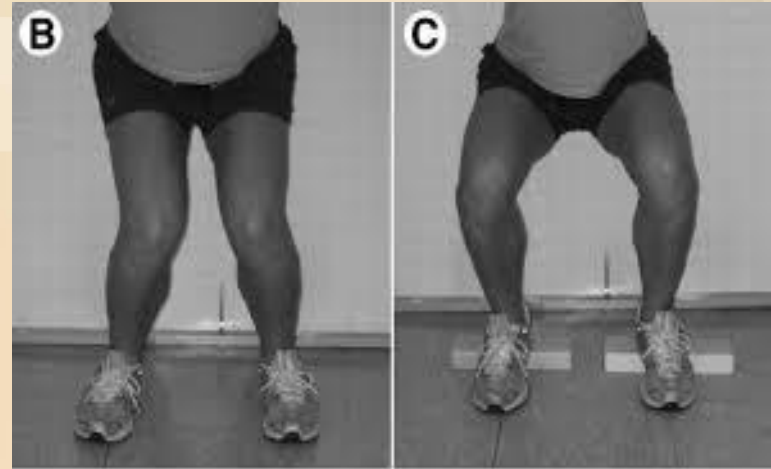




# ESTABLECE METAS REALISTAS

**Crea metas realistas y un plan de entrenamiento específico para tu actividad para conseguirlas gradualmente.**

**Trabaja con un Fisioterapeuta para asegurarte de realizar tu entrenamiento y ejercicios con técnica correcta**

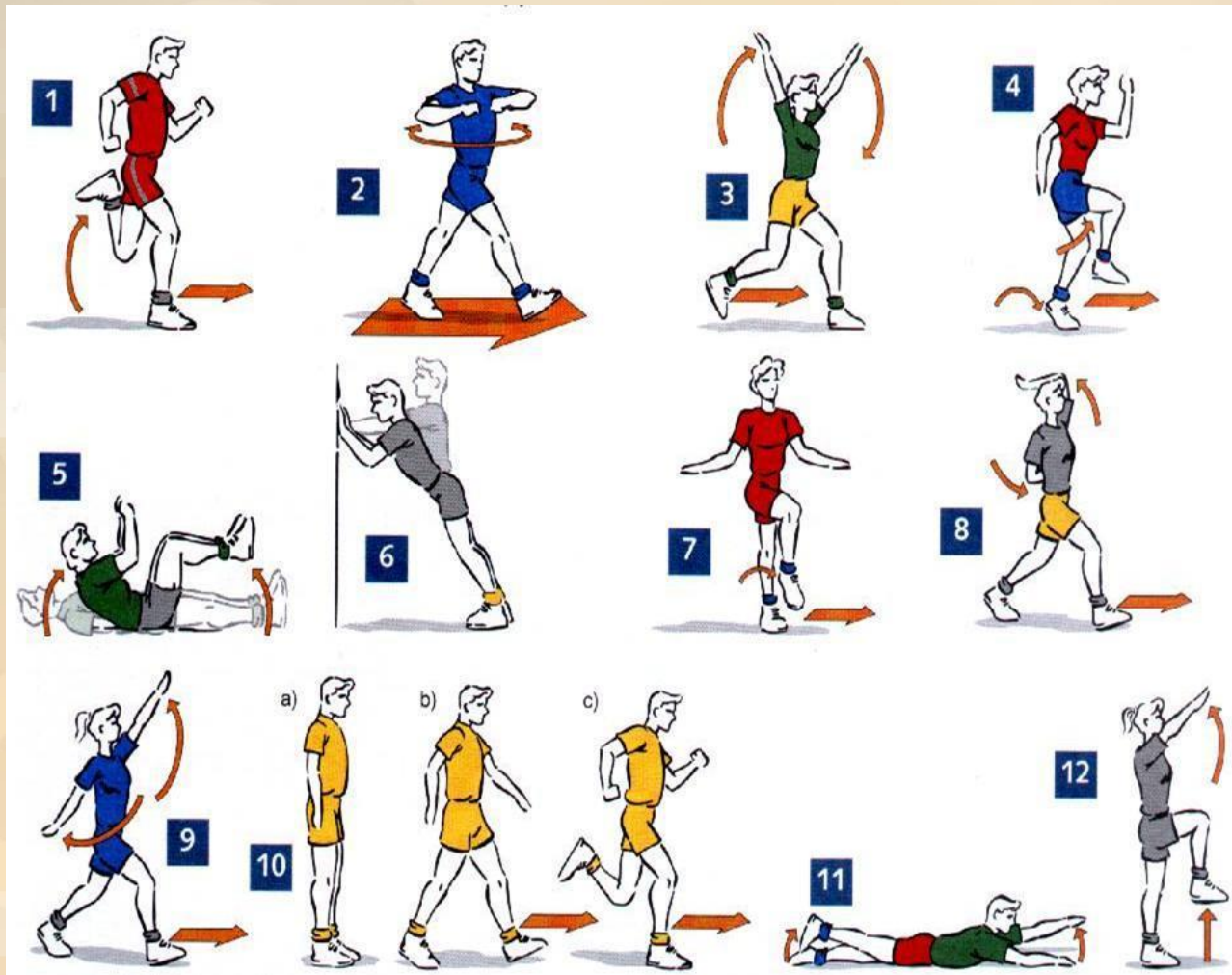




# Un mal ejercicio o un ejercicio con mala tecnica es una forma segura de lesionarse



# CALIENTA antes de toda actividad Física



# ESTIRA **SOLO** DESPUES DE LA ACTIVIDAD





# ESCUCHA A TU CUERPO

**No fuerces tu cuerpo mas allá de su limite.**

**Ajusta tus actividades si sientes dolor. Si el dolor persiste a pesar de modificar la actividad tomate unos días de descanso de las actividades que causan dolor.**

**Busca ayuda profesional si tus síntomas persisten.**



**Busca ayuda profesional si tus síntomas persisten.**

**El ejercicio bien realizado fortalece el cuerpo y lo vuelve ágil y flexible; pero además aclara la mente, proporciona equilibrio interno y serena el espíritu.**

**Marcos Chicot**



**Para mayor información o asesoría  
sobre tu condición específica por favor  
contactame directamente:**

**info@fisioterapiaenbogota.com  
Teléfono: +57 310 695 1073**





# **Consejo en salud libre de Responsabilidad**

**Realizo un gran esfuerzo para respaldar las recomendaciones y el pronóstico que aquí expongo. Sin embargo, los ejemplos de lesiones y su pronóstico se basan en representaciones típicas de lesiones que comúnmente vemos en las clínicas de Fisioterapia. La información dada aquí no representa la lesión potencial de todos los individuos. Pues con cada lesión, los síntomas pueden variar bastante de persona a persona y la recuperación también depende de antecedentes, factores genéticos, historia médica previa, realización de ejercicios, postura, motivación para seguir las recomendaciones de fisioterapia y muchos otros factores.**



**Es imposible ofrecer un diagnostico y pronostico 100% preciso sin una valoración física detallada y de la misma manera el consejo dado para el manejo de una lesión no puede considerarse completamente preciso en la ausencia de una valoración por parte de un Fisioterapeuta certificado.**

**Yo puedo ofrecerte este servicio de valoración Fisioterapéutica a un costo. Existe un riesgo de lesión alto si no buscas asesoría profesional respecto a tu lesión. En este reporte no se ofrecen ni implican garantías de resultados.**

**© Derechos de autor 2019 Adriana Ramirez. Fysiopuntura. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.**

