

Lesiones Deportivas

Estas lesiones incluyen a todas aquellas lesiones del sistema musculoesquelético que se producen durante o en consecuencia de la práctica deportiva o de la realización de una actividad física.



Causas

Pueden ser el resultado de una mala práctica del ejercicio o bien pueden producirse de manera accidental.

Otra de las razones por las cuales se da una lesión de este tipo es porque la persona no usa adecuadamente el equipo deportivo.

Específicamente, podemos decir que las causas de una lesión deportiva son:

- ✓ Sobre entrenamiento.
- ✓ Falta de calentamiento o calentamiento inadecuado.
- ✓ Mal estiramiento.
- ✓ Estiramiento nulo.

- ✓ Plan de ejercicios inadecuados.
- ✓ Poco reposo.
- ✓ Una lesión previa no del todo o mal rehabilitada.
- ✓ Accidentes (caídas, golpes, etc.).

Prevención

A pesar de que muchas de las lesiones deportivas ocurren a causa de sucesos inevitables como es el caso de los accidentes en el deporte, existen medidas que le podrán ayudar por mucho, a evitar lesionarse mientras hace ejercicio, entre ellas:

- Siempre caliente antes de empezar un ejercicio. Al menos por 10 a 20 minutos.
- Recuerde estirar correctamente antes y después del ejercicio.
- No se esfuerce más allá de sus límites durante la actividad física que esté realizando.
- Lleve su propio ritmo.
- Sea progresivo en cuanto a tiempos, pesos o distancias.
- Mantenga buena higiene postural en todo momento.
- Utilice calzado adecuado.
- No trate de hacer en un solo día lo que se hace en una semana.
- Incluya en su rutina, ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento y de flexibilidad.
- Hágase un chequeo médico antes de empezar a entrenar y no olvide visitar al doctor regularmente cuando ya ha empezado a ejercitarse.
- Procure que sea una persona capacitada la que la haga su plan de ejercicio.

Lesiones Deportivas Comunes

Existen muchas lesiones que pueden clasificarse como deportivas, dentro de ellas, las más conocidas son:

- Bursitis
- Desgarros Musculares
- Esguinces
- Ruptura del tendón de Aquiles
- Ruptura de ligamentos cruzados de rodilla
- Lesión del ligamento Cruzado Anterior
- Lesión del manguito rotador
- Calambres musculares
- Fracturas
- Lesiones Meniscales
- Luxaciones
- Luxación de Codo
- Contracturas musculares
- Epicondilitis o codo de tenista
- Epitrocleitis o codo de golfista
- Tendinosis
- Tendinitis de Hombro
- Tendinitis Patelar
- Fascitis Plantar

En los siguientes Cortos Vitales se desarrollaran algunas de las patologías anteriormente mencionadas

Fuente:

<http://www.terapia-fisica.com/lesiones-deportivas.html>