

# TRATAMIENTO KINESICO EN DEPORTISTAS ALTO RENDIMIENTO



Marcelo Vargas Zerené  
Kinesiólogo Clínica MEDS  
[marcelovargas@terra.cl](mailto:marcelovargas@terra.cl)

**En los tratamientos Kinesicos de un deportista de alto rendimiento muchos son los profesionales del área de la salud que actúan**

**Somos los profesionales que mas contacto tienen con el deportista**

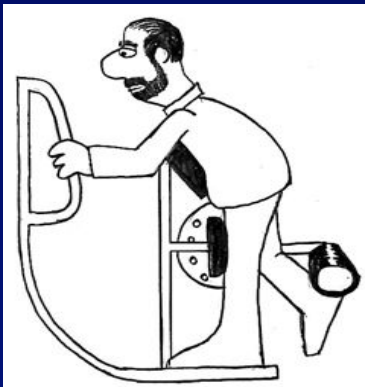
**Los tratamos desde que se lesionan en la cancha**

**Los evaluamos permanentemente mientras dura la lesión**

**Mejoramos la condición de aquellas falencias pesquisadas en la evaluación**

**Los reintegramos a la actividad física**

# TRATAMIENTO KINESICO



# Consideraciones generales

- Un buen diagnóstico médico
- Un tratamiento kinésico adecuado
- La elección de un programa de entrenamiento alternativo
- Pautas de alimentación individual
- Asesoría psicológica

**Fundamental es el respeto por los periodos de cicatrización de los distintos tejidos involucrados en la lesión**

# Consideraciones generales

- **Hay que evitar los protocolos tipo “Libro de Cocina” standard y hay que incentivar el uso de programas individualizados basados en:**
  - el tipo de lesión
  - las posibles patologías asociadas
  - el tipo de conducta terapéutica, quirúrgica, ortopédica
  - la edad del paciente
  - el periodo en el que se encuentra
  - el dolor
  - las expectativas atléticas
  - la motivación del paciente

# Protocolos de tratamientos kinésicos

- Los protocolos de los tratamientos kinésicos deben seguir siempre:
  - una progresión lógica
  - que se debe observar la naturaleza de la lesión
  - que los signos y síntomas deben ser evaluados
  - que siempre ocurrida la lesión generalmente se asocian a otras patologías
  - que el dolor deberá ser uno de los elementos mas observado durante el proceso de la rehabilitación

# Objetivos generales de los tratamientos kinesicos

**“Reintegrar en las mejores condiciones posibles y en el mas corto periodo de tiempo al individuo que ha sufrido una lesión deportiva a la actividad física”**

# Objetivos de los tratamientos kinésicos





# Fase aguda proteccion

- El dolor y las lesiones generan una gran inhibición de la función del aparato locomotor
- **Manejo inmediato de la lesión:** indicaciones generales, control de la lesión, modificaciones entrenamiento, asesoría entrenadores, entrenamiento alternativo, pautas de alimentación, manejo psicológico
- **Control del dolor:** Hielo, movimientos pasivos, TIF, CHC
- **Uso y manejo de soportes articulares:** vendaje compresivo elástico, masoterapia, posiciones de drenaje, taping

**Respeto por los periodos de cicatrización de los distintos tejidos**

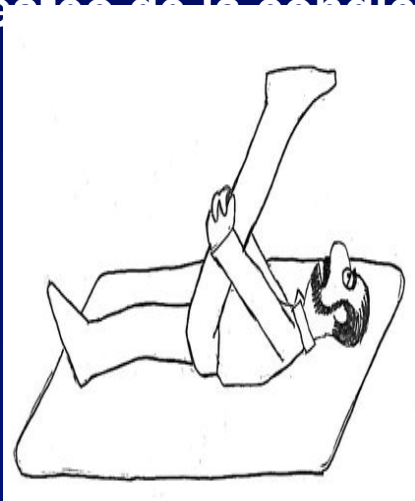
# Fase intermedia acción

- Principales eventos en los que participa el Kinesiólogo (máximo de recursos terapéuticos)
- **Mantenimiento de todos aquellos recursos que se utilizaron en la fase aguda**
- **Mantenimiento e incremento de la flexibilidad músculo tendinosa**
- **Mantenimiento de la condición cardiovascular**
  - **Inicio de trabajo propioceptivo con especial énfasis en el segmento lesionado y en función de un gesto deportivo**
- **Trabajo muscular específico, fuerza, trabajo, potencia**

**Al finalizar esta etapa se debe iniciar el restablecimiento del gesto deportivo específico**

# Fase de termino vuelta a la actividad fisica

- Restablecimiento normal de la flexibilidad músculo-tendinosa
- Trabajo muscular sin restricción en función de un gesto deportivo
- Testeo de la condición deportiva
- Testeo de la condición cardiovascular



# Retorno a la actividad física

- Natación
- Ciclismo
- Cama elástica
- Elíptica
- Trote
- Gesto deportivo
- Actividad deportiva competitiva



# Retorno a la actividad deportiva

- Ausencia total de dolor
- Movilidad normal
- Fuerza, trabajo y potencia muscular
- Flexibilidad de la musculatura isquiotibial, cuadriceps y
- Testeo de la actividad física
- Ausencia de temor a realizar



actividad fís

