



## FISIOTERAPIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

El fisioterapeuta especializado en Actividad Física y Deporte maneja y domina una **gran variedad de técnicas y disciplinas:** masoterapia y osteopatía, métodos kinésicos analíticos, globales y propioceptivos de recuperación funcional, así como vendajes funcionales y neuromusculares, isocinética, hidroterapia, crioterapia, termoterapia, electroterapia...

### PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

Es prioridad absoluta del fisioterapeuta especializado en Actividad Física y Deporte incidir sobre la prevención de las lesiones de los deportistas, mediante tablas y protocolos de ejercicios terapéuticos personalizados que el deportista realizará entre las competiciones, así como un tratamiento específico tanto pre como post-competición.

La readaptación al esfuerzo pautada por el fisioterapeuta también es clave en el proceso de recuperación de una lesión deportiva, evitando apariciones de recidivas y otras lesiones.

**Lesiones más comunes de la práctica deportiva:** contractura muscular, sobrecargas, contusiones, elongaciones, distensiones y roturas de fibras; tendinopatía y otras patologías del tendón; esguince y distensión de ligamentos; recuperación post-operatoria, recuperación funcional y puesta a punto para la actividad deportiva tras intervenciones quirúrgicas por lesiones traumáticas como fracturas, rotura total del vientre muscular o plastias de tendón o ligamento.

# www.cofiga.org

## FISIOTERAPIA AL SERVICIO DEL DEPORTISTA



El creciente auge y popularización del deporte, tanto aficionado como profesional, incrementa la demanda de **profesionales sanitarios especializados, los fisioterapeutas**, capacitados para dar respuestas de demostrada eficacia a los problemas o lesiones que la práctica deportiva implica, sin que sus soluciones impliquen perjudiciales efectos secundarios, toxicidad o complicaciones de dopaje.

El **fisioterapeuta especializado en Actividad Física y Deporte** sólo utiliza **agentes físicos inocuos** como arsenal terapéutico y conoce exhaustivamente la anatomía, la fisiología y la patomecánica de la lesión deportiva, lo que le permite recuperar lo antes posible a un paciente tan exigente como es el deportista lesionado.



Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia



# RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LAS LESIONES DEPORTIVAS

El **calentamiento** implica ejercitar los músculos de forma relajada durante unos minutos antes de un esfuerzo intenso.

Unos pocos minutos de ejercicio pueden elevar la temperatura muscular hasta los 38 °C, haciendo que el músculo sea más elástico, fuerte y resistente a la lesión.

El calentamiento activo por el ejercicio prepara los músculos para un trabajo intenso de manera mucho más eficaz que el calentamiento pasivo, con agua caliente, bolsa de calor, ultrasonidos o lámpara de infrarrojos.

Es recomendable hacer ejercicios y gestos deportivos similares a los que se realizaría durante la práctica deportiva, pero con una intensidad progresiva y ascendente. O realizar la misma práctica deportiva a baja intensidad, progresivamente ascendente.

El **estiramiento** no previene la lesión, pero puede mejorar el rendimiento, elongando los músculos para que puedan desarrollar un esfuerzo mayor.

El estiramiento se debe realizar tras el calentamiento y repetirlo tras el ejercicio con una intensidad suave, un tiempo más prolongado y sin rebote.

Para evitar una lesión directa, nunca hacer un estiramiento superior al que puedan mantener durante 10 segundos.

El **enfriamiento** (descenso progresivo hasta detener el ejercicio) puede prevenir el mareo y el síncope.

En una persona que hace ejercicio intenso y se detiene bruscamente, la sangre se puede quedar estancada en las venas dilatadas, produciendo mareo y síncope.

El enfriamiento mantiene el aumento de la circulación y ayuda a eliminar el ácido láctico del torrente circulatorio.

No previene el dolor muscular del día siguiente (agujetas), que está producido por lesiones de las fibras musculares.

Un método característico de la Fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte es la inmersión en bañeras de agua fría como medio recuperador post-esfuerzo, tanto a nivel de traumatismos locales, como microtraumatismos de repetición, a los que el sistema músculo esquelético se ve sometido. Además, favorece la limpieza de sustancias de desecho que nuestro cuerpo genera durante la actividad física.

DEPORTE  
Y SALUD

