

AUTOEVALUACIÓN DE LA EVALUACIÓN FÍSICA ANTES Y DURANTE LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

1. Complete. Llene los espacios en blanco según corresponda.

- Los siguientes pasos se ejecutan en orden lógico en caso de ocurrir una lesión:

1. Historia.
2. Observación.
3. Palpación.
4. Pruebas Funcionales.
5. Regreso a la actividad física.

- Indique en el espacio, el número del paso a que corresponde la frase.

- _____ Estar asintomático completamente.
- _____ Ver si el deportista renquea.
- _____ Lugar donde le duele y grado de dolor.
- _____ Crepitaciones.
- _____ Medir los rangos del movimiento.
- _____ Si la importancia funcional fue inmediata o tardía.
- _____ Verificar si tiene cicatrices.
- _____ Comparación de simetría.
- _____ Desconsuelo.
- _____ Pulso (muchas veces no existe en una fractura).
- _____ Lugar donde le duele.
- _____ La fuerza y la flexibilidad muscular debe ser normal.
- _____ Tensión, líquido cambio de temperatura.
- _____ Comparación entre la parte afectiva y normal.
- _____ Si la persona escuchó algo.
- _____ Aplicación de pruebas especiales.
- _____ Verifique si el atleta tiene protección como una venda o soporte técnico.
- _____ Los rangos de movimiento articular están completos y sin dolor.
- _____ Buscar inflamación, decoloración y deformación.
- _____ Cómo se produjo la lesión y si es nueva o reciente.
- _____ Cambios en el entrenamiento con respecto a la intensidad, duración y frecuencia.
- _____ Ejecutar las pruebas de vuelta a la competencia.

2. Desarrollo. Conteste lo que se le solicita.

Indique 5 variables que pueden afectar directamente una lesión.

AUTOEVALUACIÓN DE LA EVALUACIÓN FÍSICA ANTES Y DURANTE LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

3. Asocie los términos de la columna izquierda con los de la derecha indicando en el paréntesis el número correcto. No quedan paréntesis en blanco.

1.Vasoconstricción	() Tiene como objetivo proteger, localizar y remover algunos agentes químicos permitiendo la cicatrización
2.Fase de regeneración y cicatrización	() Compresión, elevación, inmovilización y reposo de la parte lesionada
3.Eritema general del área	() Se presenta del momento de la lesión o accidente hasta los 10 minutos aproximadamente y evita la pérdida de sangre.
4.Fase de reconstrucción	() Se produce debido a la función de algunas enzimas que desdoblán el contenido intracelular.
5.R I C E	() Se produce debido a la presión en las terminaciones nerviosas y tejido adyacente y las sustancias químicas que irritan el área.
6.Fase inflamatoria	() En ésta fase es de gran importancia la aplicación del hielo (RICE) para ayudar a la recuperación.
7.Cicatrización	() Se caracteriza por el aumento del calor e inflamación, también hay dolor debido a la ruptura de las células y vasos sanguíneos, además se pierde el rango de movimiento del área.
8.Inflamación	() Es producida por una serie de microtraumatismos producidos en el cuerpo debido a sobreentrenamientos o sobrecarga.
9.Fase de inflamación crónica	() Esta fase se caracteriza por el aumento de la cicatrización y la fuerza del área lesionada.
10.Dolor	() Es una fuerza aplicada directamente en el sitio de la lesión.
11.Lesión por sobreentrenamiento o fatiga.	() Se da de tres maneras: por resolución, granulación o regeneración.
12.Trauma indirecto	() Es una fuerza aplicada en una determinada parte del cuerpo y el dolor se hace presente en el punto distal.
13.Trauma directo	() En caso de que la persona no posea recursos económicos, se recomiendan como mínimo para iniciar la actividad física.
14.Examen de laboratorio completo y la prueba de esfuerzo.	() Esta fase es producida por microtraumatismos a repetición y sobreentrenamiento y al igual que la inflamación aguda presenta dolor, tejido lesionado y comportamientos.

AUTOEVALUACIÓN DE LA EVALUACIÓN FÍSICA ANTES Y DURANTE LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

4- Falso o verdadero. Escriba en el paréntesis una V en caso de ser verdadero o una F en caso de ser falso. En el caso de ser falso justifique por qué.

() El Trauma indirecto es una fuerza aplicada directamente en el sitio de la lesión; el dolor está presente exactamente en el punto donde la fuerza fue aplicada

() En caso de que la persona que desea iniciar la actividad física, por razones económicas no puede cumplir con los exámenes y pruebas médicas, se le recomienda al menos que se haga el examen del SIDA y un Ultrasonido del abdomen completo y deben de realizarse cada dos años.

() La crioterapia es la forma correcta de usar el calor para rehabilitar lesiones y se debe aplicar 30 minutos, 3 veces al día.

() La temperatura mínima del hielo en la crioterapia debe de ser de 15 grados centígrados (15°C) y a menos de 10 grados centígrados (10°C) es muy peligroso porque se puede producir la reacción de Hunting.

() En los Estados Unidos la forma de aplicación de la crioterapia se conoce como R.I.C.E lo que significa rotación, hielo, calmantes y esfuerzo.

() La termoterapia se define como el uso adecuado de los baños de contraste y la crioterapia.

() Los baños de contraste es el uso del frío y del calor como una forma de hacer reaccionar el cuerpo, al disminuir la circulación y reducir los fluidos y el edema.

() La temperatura ideal en los baños de contraste es calor 30-35 °C y frío 15-18°C

() La forma de aplicar la termoterapia es la siguiente: 3 minutos de frío por 1 minuto de calor durante 40 minutos.

() Se recomienda emplear la criocinética por un tiempo de 30 minutos como mínimo.

AUTOEVALUACIÓN DE LA EVALUACIÓN FÍSICA ANTES Y DURANTE LA
PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

() La temperatura ideal de la termoterapia es de 43°C-45°C.

AUTOEVALUACIÓN DE LA EVALUACIÓN FÍSICA ANTES Y DURANTE LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

5. Crucigrama.

*	1/1			2						*	*	*	*	*	*
*		*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
*		*	2						3						*
*		*	*		*	*	*	4							6
*		*	*		*	5									*
*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*	*	
*		*	*		*	*	5	*		*	4	*	*	*	
*		*	*		*	*		*		*		*	*	*	
*		*	*		3							*	*	*	
*		*	*		*	*		*		*		*	*	*	
*		*	*		*	*		*	*	*		*	*	*	
*	*	*	*		*	*		*	*	*		*	*	*	
*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	
7										*		*	*	*	
*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	
6										*		*	*	*	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

NOTA: Los espacios que contienen asterisco quedan sin letras y los colores de los números identifican la dirección de las palabras

VERTICALES

1-Contracción involuntaria de las fibras de uno o varios músculos.

2-Es el uso correcto del calor en la rehabilitación de lesiones.

3-Se puede producir si se aplica el hielo a menos de 6°C. 4-Cordones fibrosos que se insertan firmemente en ambos huesos que forman las articulaciones, son muy resistentes y prácticamente sin movimiento. 5-Inflamación total o parcial del cuerpo del tendón. 6-Examen eléctrico que indica si el nervio que inerva el músculo está dando el estímulo necesario para su función.

HORIZONTALES

1-Es un golpe en cualquier parte del cuerpo. 2-Es la combinación de los tratamientos de crioterapia con ejercicios. 3-Si la aplicación del hielo se realiza por más tiempo del recomendado se puede producir la reacción de:

4-Ruptura de miofibrillas musculares que afecta la capacidad de trabajo físico. 5-Ruptura parcial o total en la continuidad del tejido óseo. 6-Lesión en la que se produce una avulsión (desprendimiento) del tendón flexor digitorum profundo, el cual se rompe en la base del hueso.

AUTOEVALUACIÓN DE LA EVALUACIÓN FÍSICA ANTES Y DURANTE LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

7-Lesión que se define así: inflamación y ruptura de la cápsula articular que contiene el líquido sinovial.