

SEMANAL



RUTINA

REHABILITACIÓN



La vuelta a los entrenamientos o a la práctica de la actividad física tras haber sufrido una lesión no siempre se realiza de la forma adecuada.

A veces debido a la ansiedad por volver cuanto antes y en otras ocasiones por no seguir las pautas adecuadas o por la ausencia de un asesoramiento especializado se corre el riesgo no solo de recaer en la lesión si no de producirse alguna otra, incluso más grave.

Es muy importante que el diagnóstico sobre la lesión en cuestión lo realice un profesional del ámbito de salud, es decir, un fisioterapeuta o un médico traumatólogo o rehabilitador; no un entrenador, un monitor o un preparador físico y mucho menos un “gurú de gimnasio”.

REHABILITACIÓN



La asignación semanal corresponde al conocimiento de tres fases de recuperación que en general se pueden tomar en cuenta al haber sufrido una lesión.

Realiza la investigación de los ejercicios específicos para cada fase de rehabilitación, poniendo en práctica lo investigado durante el día de la semana que corresponde a cada fase.

Recuerda que al sufrir una lesión, lo más importante es visitar al médico para que pueda realizar un diagnóstico adecuado.

Fase #1

<<Lunes>>



Readaptación deportiva:

- En primer lugar el especialista debe de indicar el proceso clínico adecuado de recuperación. Luego la readaptación deportiva tiene importancia para el estado físico de cada deportista.
- Es el proceso mediante el cual la persona se somete a un sistema de ejercicios concretos y específicos encaminados a acelerar el proceso de la recuperación deportiva.
- Se debe entrenar la estabilidad articular y la movilidad específica; y aprovechar también para corregir posibles desequilibrios musculares que puedan hacer recaer o incluso sufrir alguna otra lesión.



Fase #2

<<MARTES Y MIÉRCOLES>>

Entrenamiento propioceptivo:

- Siempre y cuando no existan sensaciones dolorosas o de inestabilidad articular.
- Trabajar el equilibrio dinámico para acoplar y tonificar la parte lesionada.
- Integrar al trabajo los movimientos y situaciones específicas del deporte que se practica.



Fase #3

<<JUEVES Y VIERNES>>

Capacidad de carga limitada:

- Corresponde a recuperar la capacidad de entrenar continuamente.
- Realizar ejercicios con las principales formas de esfuerzo motriz.
- Los movimientos específicos comiencen a acelerarse, juntamente con los de sobrecarga externa y la complejidad coordinativa sea más exigente.
- Las dosis de estímulo, en cantidad, en calidad, en frecuencia o en descanso, no serán iguales para todos, ni para todos los tipos de lesiones, mucho menos es igual para el deportista profesional que para el recreacional.