

_____ Guía de Laboratorio

Fisioterapia Deportiva

Guía de Laboratorio
Fisioterapia Deportiva

Código: ASUC01302

Primera edición digital
Huancayo, 2022

De esta edición

© Universidad Continental, Oficina de Gestión Curricular
Av. San Carlos 1795, Huancayo-Perú
Teléfono: (51 64) 481-430 anexo 7361
Correo electrónico: recursosucvirtual@continental.edu.pe
<http://www.continental.edu.pe/>

Cuidado de edición
Fondo Editorial

Diseño y diagramación
Fondo Editorial

Todos los derechos reservados.

La *Guía de Trabajo*, recurso educativo editado por la Oficina de Gestión Curricular, puede ser impresa para fines de estudio.

Índice

Presentación	5
Primera unidad	6
Semana 1: Sesión 2: Guía de laboratorio 1	
Rol del fisioterapeuta en el área deportiva	7
Semana 2: Sesión 2: Guía de laboratorio 2	
Infografía de la fisiopatología de las lesiones deportivas	10
Semana 3: Sesión 2: Guía de laboratorio 3	
Pódcast de prevención de lesiones deportivas	13
Semana 4: Sesión 2: Guía de laboratorio 4	
Video de análisis biomecánico de mi deporte favorito	16
Segunda unidad	19
Semana 5: Sesión 2: Guía de laboratorio 5	
Mapa conceptual de lesiones en el deporte	20
Semana 6: Sesión 2: Guía de laboratorio 6	
Lesiones de rodilla en deportistas	23
Semana 7: Sesión 2: Guía de laboratorio 7	
Lesiones de columna vertebral en deportistas	26
Tercera unidad	29
Semana 9: Sesión 2: Guía de laboratorio 8	
Video de técnicas de control motor	30

Semana 10: Sesión 2: Guía de laboratorio 9	
Agentes físicos en fisioterapia deportiva	32
Semana 11: Sesión 2: Guía de laboratorio 10	
Estiramientos musculares y masaje deportivo	35
Semana 12: Sesión 2: Guía de laboratorio 11	
Bases del vendaje funcional	37
Cuarta unidad	39
Semana 13: Sesión 2: Guía de laboratorio 12	
Fisioterapia en lesiones deportivas de partes blandas	40
Semana 14: Sesión 2: Guía de laboratorio 13	
Fisioterapia en lesiones deportivas óseas y articulares	42
Semana 15: Sesión 2: Guía de laboratorio 14	
Fisioterapia en lesiones de rodilla y columna vertebral en deportistas	44
Referencias	46

Presentación

El curso de fisioterapia deportiva es un curso dirigido al conocimiento de las bases de tratamiento de lesiones deportivas y herramientas básicas para la rehabilitación del deportista, con el fin de orientar las sesiones prácticas se elaboró este manual de guías de aprendizaje.

Como contenidos generales se desarrollan fundamentos y generalidades acerca de las lesiones deportivas, fisiopatología y mecanismo de reacción del cuerpo según el tipo de lesión deportiva, así mismo se desarrollan técnicas y herramientas para el tratamiento de lesiones específicas por segmentos como rodilla y columna vertebral en deportistas.

La organización del manual de guía de aprendizaje esta basado en la organización de la asignatura según unidades, al finalizar la asignatura el estudiante sea capaz de establecer diagnósticos físicos funcionales y aplicar protocolos de intervención fisioterapéutica en pacientes deportistas, de la misma manera cada unidad tiene un resultado de aprendizaje de acuerdo a los temas: la unidad 1 corresponde a generalidades sobre lesiones deportistas, la unidad 2 trata temas de lesiones deportivas específicas y por segmentos, la unidad 3 herramientas básicas para la rehabilitación deportiva, finalmente la unidad 4 es donde se ejecutan todos los conocimientos para rehabilitación en patologías deportivas.

Este manual esta orientado a la ejecución de las sesiones prácticas de fisioterapia deportiva por lo cual se recomienda leer la información complementaria, revisar con anticipación la guía correspondiente a la semana y preparar los materiales necesarios antes de la sesión.

La autora

Primera unidad



Semana 1: Sesión 2: Guía de laboratorio 1

Rol del fisioterapeuta en el área deportiva

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Reconocer el rol del fisioterapeuta en el área deportiva.

II. Fundamento teórico

Revisar las diapositivas de la semana 1.

III. Equipos, materiales y reactivos

Equipo de comunicación móvil o computadora con internet.

IV. Instrucciones

- Revisar la clase teórica y sus apuntes.
- Ingresar al foro y participar activamente.

V. Procedimientos

Primero

- Visualizar los videos que encontrará en la semana 1 de su aula virtual.
- Revisar sus apuntes de clases o diapositivas de la sesión 1.

Segundo

- Responder las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál es el rol del fisioterapeuta en los deportes?
 - ¿Por qué es importante la participación del fisioterapeuta en las etapas de competición?
 - ¿Qué opina del “entrenamiento invisible” del deportista?

Tercero

- Participar del foro de la semana 1, con tus respuestas.
- Realizar dos comentarios o preguntas a sus compañeros que participaron del foro.
- Responder a las preguntas y comentarios de los facilitadores y sus compañeros de clase en el foro.

VI. Resultados

Coloque las respuestas de las preguntas planteadas:

VII. Conclusiones

1. _____

2. _____

3. _____

VIII. Recomendaciones



Semana 2: Sesión 2: Guía de laboratorio 2
Infografía de la fisiopatología de las lesiones deportivas

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Elaborar una infografía identificando la fisiopatología de las lesiones deportivas.

II. Fundamento teórico

Revisar las diapositivas correspondientes a la semana 2.

III. Equipos, materiales y reactivos

Equipo de comunicación móvil o computadora con internet y programas básicos como Excel para el análisis de datos.

IV. Instrucciones

- Revisar la clase teórica y sus apuntes.
- Conformar y reunirse en grupo de hasta de cinco estudiantes.

V. Procedimientos

Primero

- Observar el video “¿Qué es, para qué y cómo hacer una infografía?” (www.youtube.com/watch?v=lkxdOLz6x2w).

- Recordar los aspectos teóricos de la fisiopatología de las lesiones deportivas.

Segundo

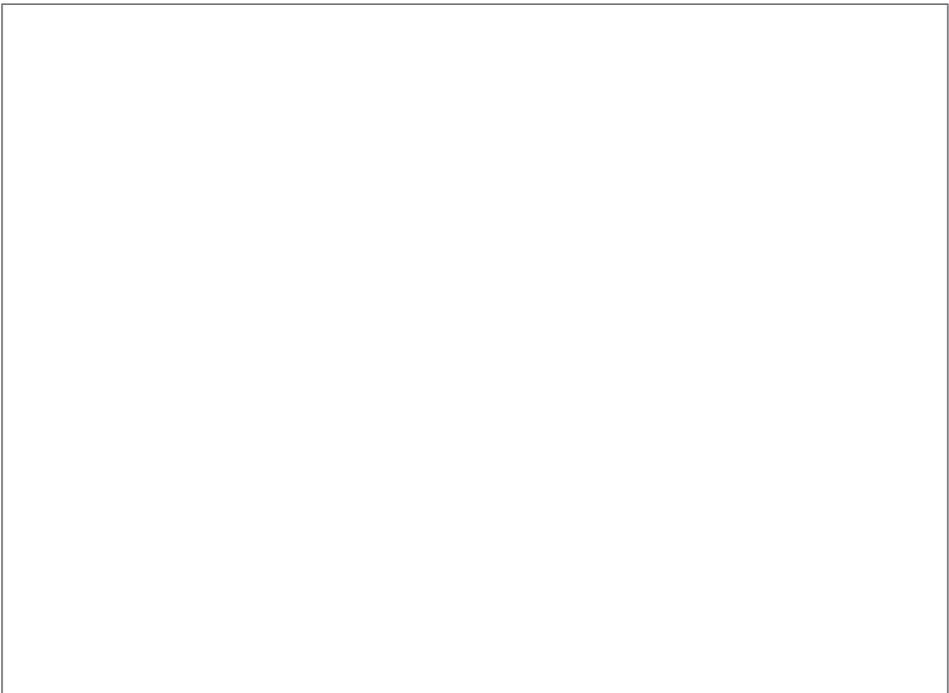
- En equipos de trabajo, designar roles para la elaboración de la infografía.

Tercero

- Subir el resultado final de la infografía como entregable al aula virtual.

VI. Resultados

En este espacio, colocar la infografía elaborada:



VII. Conclusiones

1. _____

2. _____

3. _____

VIII. Recomendaciones

Semana 3: Sesión 2: Guía de laboratorio 3

Pódcast de prevención de lesiones deportivas

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Desarrollar un pódcast con temas relacionados con lesiones deportivas.

II. Recuerdo teórico

Revisar las dispositivas de clase correspondientes a la semana 3.

Leer el capítulo 3 “Prevención de lesiones deportivas”, del libro *Lesiones deportivas diagnóstico, tratamiento y rehabilitación* (2007), de Bahr y Maehlum.

III. Equipos, materiales y reactivos

- Equipo de comunicación móvil o computadora con internet.
- Cuaderno de apuntes.

IV. Instrucciones

- Recordar lo desarrollado en clases.
- Tener las anotaciones acerca del tema desarrollado.

V. Procedimientos

- Formar equipos de trabajo.
- Según el tema asignado, leer la literatura sugerida.
- Elaborar el guion del pódcast teniendo la estructura: presentación, desarrollo y cierre.
- Asignar roles para la grabación y edición del pódcast.
- Copiar el link de acceso y subir la guía al aula virtual como entregable.

VI. Resultados

Colocar el *link* de acceso al pódcast:

VII. Conclusiones

1. _____

2. _____

3. _____



VIII. Recomendaciones

Semana 4: Sesión 2: Guía de laboratorio 4

Video de análisis biomecánico de mi deporte favorito

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Analizar la biomecánica de mi deporte favorito mediante la elaboración de videos.

II. Recuerdo teórico

Revisar la información desarrollada en la semana 4.

III. Equipos, materiales y reactivos

- Equipo de comunicación móvil o computadora con internet.
- Cámara.
- Cuaderno de apuntes y lapiceros de colores.

IV. Instrucciones

- Mantener el orden en la ejecución de la práctica.
- Respetar los roles asignados y colaborar con tu equipo de trabajo.

V. Procedimientos

Primero

- En sus equipos de trabajo conformados según su deporte favorito, asignar roles como paciente, evaluador y personas que orientarán los movimientos y gestos deportivos.

Segundo

- Ingresar a la plataforma que les indicará el docente y seguir los pasos para el análisis del movimiento y gesto deportivo.

Tercero

- Analizar los resultados y elaborar un comentario con las características biomecánicas observadas.

VI. Resultados

Copiar el *link* del video realizado y subir este archivo al aula virtual como entregable en la semana que corresponda.

VII. Conclusiones

1. _____

2. _____

3. _____



VIII. Recomendaciones

Segunda unidad



Semana 5: Sesión 2: Guía de laboratorio 5
Mapa conceptual de lesiones en el deporte

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Elaborar un mapa conceptual de lesiones en el deporte.

II. Equipos, materiales y reactivos

Equipo de comunicación móvil o computadora con internet.

Cuaderno de apuntes.

III. Instrucciones

- Revisar la clase teórica y sus apuntes de la semana 5.
- Conformar equipos de trabajo de hasta de cinco estudiantes.

IV. Procedimientos

Primero

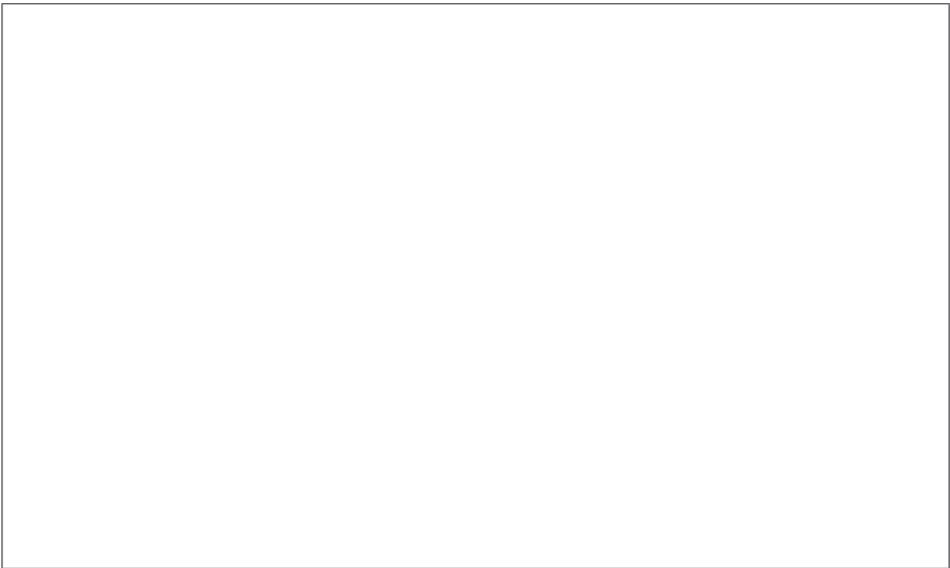
- Revisar la información desarrollada en clase.
- Observar el video de elaboración de mapas con ayuda de Lucid-chart: "¿Cómo crear un mapa conceptual?" (www.youtube.com/watch?v=q4QywyLYWrA).

Segundo

- Ingresar a la plataforma sugerida (Lucidchart) y organizar los conceptos.
- Elaborar de manera colaborativa el mapa conceptual de lesiones deportivas.

V. Resultados

Colocar el *link* del mapa conceptual y la captura de pantalla o imagen final del mapa conceptual elaborado:



VI. Conclusiones

1. _____

2. _____

3. _____

VII. Recomendaciones

VIII. Referencias bibliográficas consultadas y/o enlaces recomendados

www.lucidchart.com/

Semana 6: Sesión 2: Guía de laboratorio 6

Lesiones de rodilla en deportistas

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Realizar un videocast con temas referentes a las lesiones de rodilla en deportistas.

II. Fundamento teórico

- Revisar la información desarrollada en la semana 6.
- Observar el video "Lesión de rodilla, la más temida del deportista" (Clínica Universidad de Navarra) www.youtube.com/watch?v=d0oJiPk9YaU

III. Equipos, materiales y reactivos

- Equipo de comunicación móvil o computadora con internet.
- Guía práctica.
- Cuaderno y lapicero.

IV. Instrucciones

- Revisar la clase teórica y sus apuntes.
- Leer el fundamento teórico y analizar el ejemplo planteado mediante el video.

V. Procedimientos

Primero

- En equipos de trabajo, reunir toda la información del tema asignado.
- Designar roles para redacción del guion, edición del video, efectos, etc.

Segundo

- Elaborar el guion y cómo se desarrollará el videocast: presentadores, pacientes, encargados de efectos, etc.
- Recordar los tiempos establecidos para la duración del video.

Tercero

- Organizar lo necesario para la grabación del videocast, editar el video y subir el video a una plataforma para compartir el link (se sugiere YouTube).

VI. Resultados

Colocar el *link* del videocast:

VII. Conclusiones

1.

2. _____

3. _____

VIII. Recomendaciones



Semana 7: Sesión 2: Guía de laboratorio 7

Lesiones de columna vertebral en deportistas

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Organizar la información de lesiones de columna vertebral mediante una infografía.

II. Fundamento teórico

Revisar el material desarrollado en la semana 7.

III. Equipos, materiales y reactivos

- Equipo de comunicación móvil o computadora con internet.
- Cuaderno de apuntes, lapicero.

IV. Instrucciones

- No almacenar alimentos o bebidas para consumo humano en las zonas de trabajo.
- Mantener cerca las anotaciones de clases.
- Respetar el trabajo y los acuerdos del equipo.

V. Procedimientos

Primero

- Reunirse con sus equipos de trabajo y recordar la información teórica.

Segundo

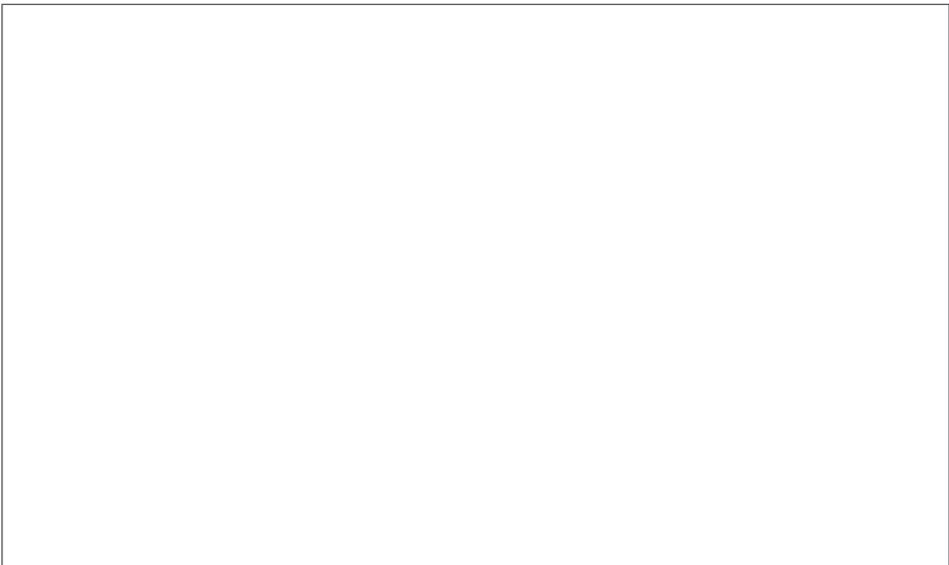
- En equipos de trabajo, designar roles para la elaboración de la infografía.

Tercero

- Subir el archivo al aula virtual como entregable de la actividad.

VI. Resultados

Coloca el resultado final de la infografía realizada en tu equipo de trabajo:



VII. Conclusiones

1. _____

2. _____

3. _____

VIII. Recomendaciones

Tercera unidad



Semana 9: Sesión 2: Guía de laboratorio 8

Video de técnicas de control motor

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Realizar un video de técnicas de control motor.

II. Fundamento teórico

Revisar el material desarrollado en la semana 9.

III. Equipos, materiales y reactivos

- Equipo de comunicación móvil o computadora con internet y capacidad para grabar audio y video.
- Cuaderno de apuntes y lapiceros.

IV. Instrucciones

- Revisar la clase teórica y sus apuntes.
- Conformar equipos de trabajo de hasta de cinco estudiantes.

V. Procedimientos

Primero

- En equipos de trabajo se les asignará un tema específico relacionado a técnicas de control motor.

Segundo

- Designar roles para la elaboración de los videos demostrando las técnicas de control motor.

Tercero

- Subir el video a una plataforma que permita compartir el *link* (se sugiere YouTube). Subir el archivo de esta guía resuelta al aula virtual como entregable.

VI. Resultados

Poner el *link* de su video:

VII. Conclusiones

1.

2.

3.

VIII. Recomendaciones



Semana 10: Sesión 2: Guía de laboratorio 9
Agentes físicos en fisioterapia deportiva

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Reconocer los procedimientos del uso de agentes físicos en fisioterapia deportiva.

II. Fundamento teórico

Revisar el material del aula virtual correspondiente a la semana 10.

III. Equipos, materiales y reactivos

- Equipo de comunicación móvil o computadora con internet.
- Tina de agua fría con hielo.
- Toallas.

IV. Instrucciones

- Mantener cerca las anotaciones de clases.
- Descarga la guía de práctica.

V. Procedimientos

Primero

- Trabajar en pares. Uno asume el rol de fisioterapeuta y el otro de paciente.

Segundo

- Asignar una etapa de competición y/o preparación con un caso a resolver y un agente físico para aplicar.

Tercero

- Resolver los casos clínicos asignados y aplicar el agente físico en fisioterapia deportiva.

VI. Resultados

Elaborar un informe de práctica en el formato asignado en el aula virtual y subirlo como entregable en la semana que corresponde.

VII. Conclusiones

1. _____

2. _____

3. _____



VIII. Recomendaciones

Semana 11: Sesión 2: Guía de laboratorio 10

Estiramientos musculares y masaje deportivo

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Realizar los estiramientos musculares y masaje deportivo como herramientas de fisioterapia deportiva.

II. Fundamento teórico

- Revisar la información desarrollada en la semana 11.
- Revisar la información complementaria: Córdova, A.; Garcés, E. y Seco, J. (2012). *Masaje deportivo*. Editorial Síntesis.

III. Equipos, materiales y reactivos

- Equipo de comunicación móvil.
- Ropa cómoda.
- Toallas.
- Almohadas.
- Aceite o crema.

IV. Instrucciones

- Mantener cerca las anotaciones de clases.

- Tener presente el respeto durante la ejecución de las técnicas aplicadas a fisioterapia deportiva.

V. Procedimientos

Primero

- En equipos de trabajo, asignar roles (fisioterapeuta-paciente).

Segundo

- Se guiarán los estiramientos y técnicas de masaje deportivo. Para ello, estar atentos y realizarlos a la par.

VI. Resultados

Elaborar un informe de práctica en el formato asignado en el aula virtual y subirlo como entregable en la semana que corresponde.

VII. Conclusiones

VIII. Recomendaciones



Semana 12: Sesión 2: Guía de laboratorio 11

Bases del vendaje funcional

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Realizar las técnicas básicas de vendaje funcional como herramientas de fisioterapia deportiva.

II. Fundamento teórico

Revisar la información desarrollada en clases teóricas correspondiente a la semana 12.

III. Equipos, materiales y reactivos

- Equipo de comunicación móvil.
- Almohadillas de protección.
- Spray adhesivo.
- Vendas elásticas.
- Tape.
- Tijeras.

IV. Instrucciones

- Mantener cerca las anotaciones de clases.
- Tener presente el respeto durante la ejecución de las técnicas aplicadas a fisioterapia deportiva.

V. Procedimientos

Primero

- En equipos de trabajo, asignar roles (fisioterapeuta-paciente).

Segundo

- Se guiarán los procedimientos para la aplicación del vendaje funcional. Para ello, estar atentos y realizarlos a la par.

VI. Resultados

Elaborar un informe de práctica en el formato asignado en el aula virtual y subirlo como entregable en la semana que corresponde.

VII. Conclusiones

1. _____

2. _____

VIII. Recomendaciones

Cuarta unidad



Semana 13: Sesión 2: Guía de laboratorio 12
Fisioterapia en lesiones deportivas de partes blandas

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Realizar el informe de la aplicación de técnicas de fisioterapia en lesiones deportivas de partes blandas.

II. Equipos, materiales y reactivos

- Uniforme completo y equipo de protección personal (EPP).
- Materiales de uso de laboratorio: camillas, sábanas, almohadas y toallas.

III. Instrucciones

- Mantener cerca las anotaciones de clases.
- Estar atentos a las técnicas desarrolladas y explicación del docente.

IV. Procedimientos

Primero

- En equipos de trabajo, asignar roles (fisioterapeuta-paciente).

Segundo

- Realizar los procedimientos de acuerdo a la patología asignada.

Tercero

- Tomar apuntes y evidencias para el desarrollo del informe de prácticas.

V. Resultados

Subir su informe al aula virtual como entregable.

VI. Conclusiones

1. _____

2. _____

VII. Recomendaciones

Semana 14: Sesión 2: Guía de laboratorio 13
Fisioterapia en lesiones deportivas óseas y articulares

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Realizar el informe de la aplicación de técnicas de fisioterapia en lesiones deportivas de partes óseas y articulares.

II. Equipos, materiales y reactivos

- Uniforme completo y equipo de protección personal (EPP).
- Materiales de uso de laboratorio: camillas, sábanas, almohadas y toallas.

III. Instrucciones

- Mantener cerca las anotaciones de clases.
- Estar atentos a las técnicas desarrolladas y explicación del docente.

IV. Procedimientos

Primero

- En equipos de trabajo, asignar roles (fisioterapeuta-paciente).

Segundo

- Realizar los procedimientos según la patología asignada.

Tercero

- Tomar apuntes y evidencias para el desarrollo del informe de prácticas.

V. Resultados

Subir su informe al aula virtual como entregable.

VI. Conclusiones

1. _____

2. _____

VII. Recomendaciones



Semana 15: Sesión 2: Guía de laboratorio 14

Fisioterapia en lesiones de rodilla y columna vertebral en deportistas

Sección: Apellidos y nombres:

Docente: Dr. Sergio Bravo Cucci / Lic. Noelia Lopez Guevara Fecha: / / 2022

Duración: 2 horas académicas Tipo de práctica: Individual () Equipo ()

I. Objetivo

Realizar el informe de la aplicación de técnicas de fisioterapia en lesiones de rodilla y columna vertebral en deportistas.

II. Equipos, materiales y reactivos

- Uniforme completo y equipo de protección personal (EPP).
- Materiales de uso de laboratorio: camillas, sábanas, almohadas y toallas.

III. Instrucciones

- Mantener cerca las anotaciones de clases.
- Estar atentos a las técnicas desarrolladas y explicación del docente.

IV. Procedimientos

Primero

- En equipos de trabajo, asignar roles (fisioterapeuta-paciente).

Segundo

- Realizar los procedimientos de acuerdo a la patología asignada.

Tercero

- Tomar apuntes y evidencias para el desarrollo del informe de prácticas.

V. Resultados

Subir su informe al aula virtual como entregable.

VI. Conclusiones

1. _____

2. _____

VII. Recomendaciones



- Bahr, R., Maehlum, S. y Bolic, T. (2007). *Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. Médica Panamericana.
- Balius, R. y Pedret C. (2013). *Lesiones musculares en el deporte*. Médica Panamericana. <https://bit.ly/3uO9odf>
- Clínica Universidad de Navarra. (21 de diciembre de 2015). *Lesión de rodilla, la más temida del deportista (Clínica Universidad de Navarra)* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/d0oJiPk9YaU>
- Cordova, A., García, E. y Seco, J. (2012). *Masaje deportivo*. Editorial Síntesis.
- Lucid Software. (2022). *Home* [Software de computadora]. Lucidchart. <https://bit.ly/36JGAbK>
- Lucidchart Español. (14 de junio de 2018). *Cómo crear un Mapa Conceptual* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/q4QywyLYWrA>
- Montenegroagencia. (2 de junio de 2015). *¿Qué es, para qué y cómo hacer una infografía?* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/lkxd0Lz6x2w>

