

**“GUÍA DE INTERVENCIÓN FISIOTERAPÉUTICA DE LESIONES MUSCULARES LEVES EN EL TERRENO DE ENTRENAMIENTO CON LOS DEPORTISTAS DE DIVISIONES MENORES DE LA ASOCIACIÓN DEPORTIVO CALI EN EL PERIODO 2014”**

**"ACTION GUIDE PHYSIOTHERAPY MUSCLE INJURY MINOR IN TRAINING FIELD ATHLETES OF DIVISIONS UNDER SPORTS ASSOCIATION FOR THE PERIOD 2014 CALI"**

**Andrés Felipe Pizarro R. Claudia Viviana Giraldo A. Félix Enrique García C.**

**Fundación Universitaria María Cano. X semestre Fisioterapia. Periodo 2014/02. Cali – Colombia.**

### **RESUMEN**

El artículo presenta la realización de una guía de intervención fisioterapéutica que cuenta con una fase inicial, media y final de tratamiento. Hecha para los estudiantes de la Fundación Universitaria María Cano de la práctica deportiva, que ingresan por primera vez al terreno de entrenamiento con los deportistas de divisiones menores de la Asociación Deportivo Cali; en el caso de que los jugadores llegaran a presenten lesiones musculares leves.

**Palabras claves:** Guía de intervención, terreno de entrenamiento, fatiga muscular, contusión muscular, contractura muscular y distensión muscular.

### **ABSTRACT**

The paper presents the implementation of a physiotherapy intervention guide that features an early stage, middle and end of treatment. Made for students of University Foundation Maria Cano sports, first entering the field of training athlete's minor divisions of the Association Sports Cali; in case that players reach showing slight muscle injuries.

**Keywords:** Guide of intervention, training ground, muscle fatigue, muscle contusion, muscle strain and muscle distension.

## **Introducción.**

Dentro del terreno de entrenamiento, los deportistas de las divisiones menores de la Asociación Deportivo Cali presentan contantemente lesiones de carácter muscular leve, debido a que “Las lesiones musculares son muy frecuentes en el mundo del deporte, especialmente en el fútbol. Los estudios epidemiológicos más recientes muestran que las lesiones musculares suponen más del 30% de todas las lesiones”<sup>1</sup>. Esto hace que requieran de una buena intervención fisioterapéutica, para el regreso del deportista de inmediato a su entrenamiento.

El programa de intervención ya existente, realizado por los estudiantes del periodo 2013 – 2 ha tenido una evolución positiva en cuanto a la intervención y la evolución de los pacientes atendidos en Comfandi - Pance, pero al ser un

programa reciente carece de estrategias metodológicas que permitan una excelente intervención fisioterapéutica específica, en las lesiones musculares leves que ocurran dentro del campo de entrenamiento.

Por lo tanto una guía de intervención, agiliza el proceso de rehabilitación, porque contiene unos puntos específicos a seguir dependiendo de la lesión, como la fase inicial, media y final, entre otros, sin la necesidad de llegar a realizar un tratamiento general, sino algo ya determinado para que no se convierta en tiempo perdido, porque se realizan tantos procedimientos sin llegar al objetivo, que lo hace retrogrado e incluso desfavorable para el deportista, por eso es importante tener una guía que oriente al rehabilitador, para que lo realice de manera apropiada generándole un menor gasto de tiempo, al igual que al jugador.

## **Metodología.**

El diseño de estudio de este proyecto es retrospectivo de tipo descriptivo – analítico; se desarrolló en las siguientes fases metodológicas:

1. Búsqueda de información en bases de datos y demás fuentes de información.
2. Revisión proyecto de programa de intervención en el campo de entrenamiento de las divisiones menores de la asociación deportivo Cali que presentan lesiones leves y moderadas, desarrollado por los estudiantes de VIII, IX y X semestre en el periodo 2013-01.
3. Revisión de guías de atención de las 10 principales causas de consulta en la Asociación Deportivo Cali.
4. Revisión de estadísticas jugadores atendidos periodo 2013-02.
5. Clasificación de tipos de lesiones.

6. Diseño de las guías de atención de las lesiones musculares leves en el campo de entrenamiento de las divisiones menores de la Asociación Deportivo Cali para la intervención en la sede Comfandi - Pance.

## **Resultados y discusión.**

Se Revisó el estudio hecho por los estudiantes de la Fundación Universitaria María Cano en el periodo 2013 - 02 en la asociación del deportivo Cali, en las divisiones menores, sobre las lesiones musculares más frecuentes; que ha tenido una evolución positiva en cuanto a la intervención y la evolución de los pacientes atendidos en Comfandi - Pance, pero al ser un programa reciente carece de estrategias metodológicas que permitan una excelente intervención fisioterapéutica ESPECIFICA, dentro del campo de entrenamiento, por ello la importancia contar con una guía de tratamiento para que sea más eficaz el proceso de rehabilitación del jugador lesionado.

Se realiza una revisión detallada, sobre el manejo fisioterapéutico de las principales lesiones musculares y

se encontró, que la revisión del estudio realizado por los estudiantes de la fundación universitaria maría cano en el periodo 2013-1, sobre el número de sesiones de tratamiento, realizadas a los lesionados de las divisiones menores de la asociación deportivo Cali, se encontró, que el 70 % de las lesiones fueron musculares, atribuidas a distenciones o desgarros grado 1 de recto femoral. Además que, “el número de lesiones de divisiones menores en el año 2008 fue de 126 requiriendo 2196 sesiones de tratamiento y en el año 2009 se tuvieron 102 lesiones para un total de 4305 sesiones de tratamiento”<sup>2</sup>. De acuerdo a lo hallazgos y análisis de esa investigación y teniendo en cuenta la creación del programa de intervención fisioterapéutica para los jugadores de divisiones menores, que carece de unas guías específicas de intervención, en este trabajo de investigación de tipo aplicativo, se crean las guías de intervención fisioterapéutica para las lesiones musculares leves: distensión, contusión, contractura y fatiga musculares.

Se categorizo un plan de trabajo fisioterapéutico específico, para las

lesiones musculares leves como (contusión, fatiga, contractura y distensión muscular) en el terreno de entrenamiento de las categorías de divisiones menores de la Asociación Deportivo Cali, en el siguiente orden:

- Alcance.
- Definición de la patología o lesión.
- Etiología y metodología.
- Sospecha y diagnóstico.
- Manejo ambulatorio.
- Proceso de rehabilitación subdivido en fase inicial, intermedia y final con su objetivo y plan fisioterapéutico con frecuencia, tiempo e intensidad para cada fase.

ASOCIACION DEPORTIVO CALI		GUÍA DE MANEJO LESIONES MUSCULARES				2014-01
ALCANCE						
DEFINICION DE LA PATOLOGIA						
ETIOLOGIA Y EPIDEMIOLOGIA						
SOSPECHA Y DIAGNOSTICO						
MANEJO AMBULATORIO						
PROCESO DE REHABILITACION						
FASE INICIAL 1-3 DIAS						
Objetivos						
Plan fisioterapéutico	MEDIOS FÍSICOS			TIEMPO		
	TERAPIA MANUAL					
	TIPO DE EJERCICIO:	FC SEM	TIEMPO	SER/REP	% DE TRABAJO	INTENSIDAD Y CARGA

FASE 2 INTERMEDIA 4-7 DIAS						
Objetivos						
Plan fisioterapéutico	Tipo de ejercicio	FC SEM	TIEMPO	SER/ REP	% DE TRABAJO	INTENSIDA D Y CARGA
FASE FINAL 8-12 DIAS						
objetivo						
Plan fisioterapéutico		FC SEM	TIEMPO	SER/ REP	% DE TRABAJO	INTENSIDA D Y CARGA
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA						
NUMERO						
1						

**Tabla 1.** Contenido y orden de la guía.

### Conclusión.

En conclusión con esta guía de intervención fisioterapéutica de lesiones musculares leves en el terreno de entrenamiento con los deportistas de divisiones menores de la asociación deportivo Cali, se logra obtener mayor objetividad y orden en la realización de planes de tratamiento fisioterapéutico, generando así un manejo oportuno y eficaz, permitiendo al deportista un retorno a la actividad más rápido, evitando que el tiempo en terapia física sea prolongado y contraproducente en el rendimiento deportivo, de igual manera brindando la seguridad de tener planificación en los tratamientos para su efecto

positivo en el deportista y que esté a gusto y con motivación de llevar sus recomendaciones e indicaciones al pie de la letra para un excelente reintegro en el campo deportivo.

### Referencias bibliográficas.

SERVICIOS MÉDICOS DEL FUTBOL CLUB BARCELONA. Guía de Práctica Clínica de las lesiones musculares. Epidemiología, diagnóstico, tratamiento y prevención. Versión 4.5. 9 de febrero de 2009.

ALDEMAR, Vanessa. AVALOS, Joanna. OCAMPO, Diana. FERNANDEZ, Diana. JARAMILLO, Sandra Yurani. ROJAS, Ximena. Impacto del Programa de Intervención de Fisioterapia Deportiva en el Campo de Entrenamiento en Comfandi de las Divisiones Menores de la Asociación Deportivo Cali, con lesiones Leves y Moderadas Comparando el Primer Periodo del 2012 con el Primer Periodo del 2013.

### Anexos

