

# Guía básica Cómo evaluar Lesiones Deportivas?



La **evaluación** juega un papel fundamental en el proceso de **rehabilitación de lesiones** óptimo. Además de necesaria, es una obligación para el equipo médico de atención primaria, pues de ella dependen no solo los tiempos de recuperación, sino también las decisiones tomadas que mantendrán o no al atleta durante el juego.

Asimismo, es importante diferenciar algunas características en cuanto a atención del atleta. Siendo más específicos, hacemos referencia a la comparación de consideraciones tomadas ante dos situaciones:

### **1. Atención primaria** a traumatismos, contusiones o cualquier otro tipo de daño **durante la práctica deportiva.**

Durante esta situación, es inherente la organización en cuidados de emergencia, donde los puntos más importantes son:

- El desarrollo e implementación de un **PLAN DE ACCIÓN PARA EMERGENCIAS.**
- Contar con los **profesionales** adecuados para la atención inmediata del atleta.
- Disponer del **equipo y materiales** adecuados por si se considera necesario su uso.
- Disponer de **transporte** para ser utilizado en casos graves.

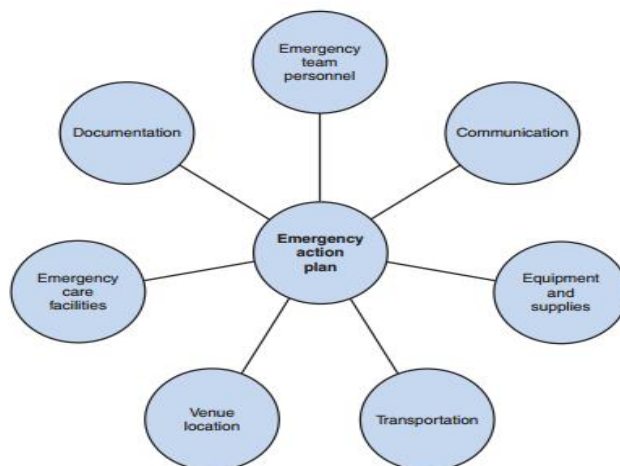


Figure 1-1. Components of an EAP.

Tomando en consideración los aspectos mencionados anteriormente para definir el carácter o gravedad de la lesión, la **EVALUACIÓN FÍSICA** exhaustiva es el siguiente paso, siendo importante considerar la aplicación de los siguientes aspectos:

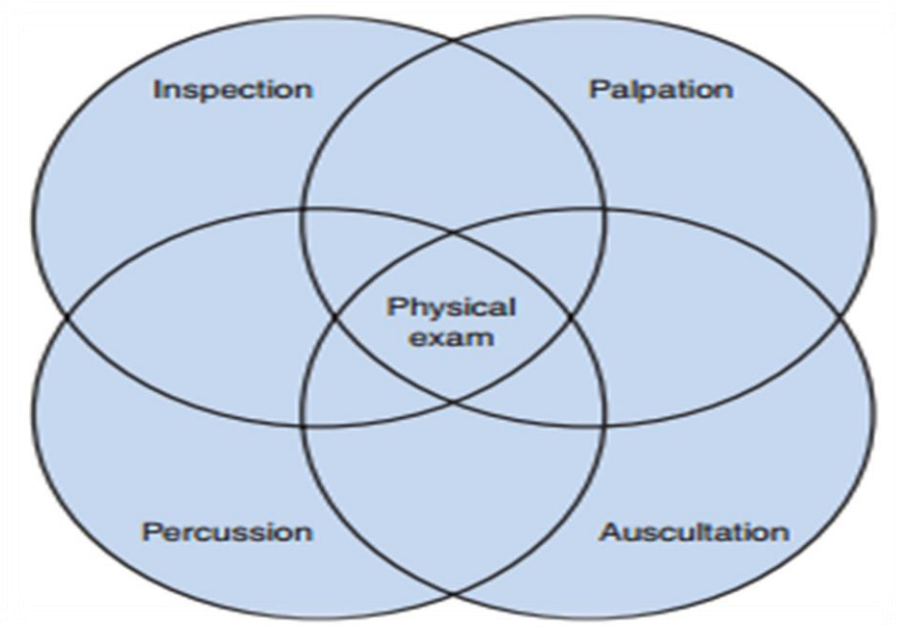
- **Estabilización** vertebral y chequeo de **vias aéreas**.
- Exploración **neurológica**.

Posterior a ello, **examinar** los siguientes elementos:

**Signos vitales:**

- Frecuencia cardíaca.
- Presión arterial.
- Frecuencia respiratoria.
- Temperatura.

Y algo muy importante, el **Dolor**.



## 2. Atención a disfunciones musculoesqueléticas posterior a la lesión.

En esta condición, la valoración del atleta suele ser mucho más detallada. El fisioterapeuta, cuenta con un instrumento de evaluación mucho más amplio que el aplicado durante casos de emergencia, donde debe cumplir con los siguientes parámetros:

Una **evaluación subjetiva** sobre los hechos y mecanismos que provocaron la lesión, así como la recolección de datos personales junto a los antecedentes farmacológicos, patológicos y deportivos del jugador. Además, la generación de una posible hipótesis sobre su disfunción.

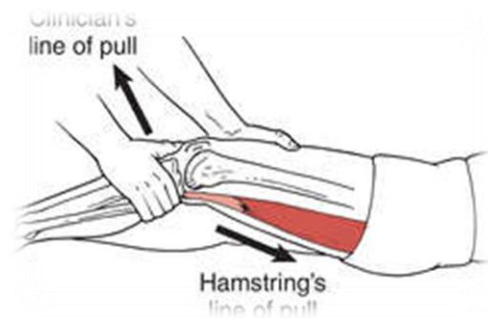
Posteriormente, al igual que en la atención primaria, la **exploración física** mediante **test** posturales, **neurológicos**, **funcionales** y deportivos es el siguiente paso para el establecimiento de un diagnóstico claro de la lesión, tomando en consideración cada uno de los aspectos observados, palpados y corroborados.

Entre los test esenciales para la evaluación de una lesión neuromusculoesquelética, siempre debemos considerar los siguientes:

### ESTABILIDAD MONOSEGMENTARIA

Puede ser valorada mediante pruebas manuales especiales, como por ejemplo:

- **Pruebas de aprensión** o de cajón (Hombro, Rodilla, tobillo)



- **Puebas de stress** en valgo/varo (Codo/Rodilla)
- **Pruebas de rotación** vertebral global
- Evaluación de **sensaciones finales.**



### **ESTABILIDAD GLOBAL DE MIEMBROS Y NUCLEO ABDOMINOPELVICO**

- **Test de estabilidad en Cadena cinética cerrada** para miembros superiores.
- **Test de estabilidad en cadena cinética cerrada** para miembros inferiores (**Hop test**, etc).



### **EVALUACIÓN FUNCIONAL (Tema profundizado en nuestra proxima guia)**

En ocasiones, son confundidos los métodos de valoración funcional. De tal forma, las exploraciones manuales utilizadas en pacientes sedentarios u otro que no realiza actividades atléticas en forma constante, son usadas para decidir el retorno del jugador al su práctica.

La evaluación funcional es un proceso que ha venido tomando fuerza en los últimos años y cada vez es más acertada en su lógica y evidencia para la readaptación física o simplemente para decidir si nuestro practicante



se encuentra o no apto para volver al terreno.

Una de las escalas de valoración funcional mas populares es la **FMS**

**(functional movement screen)**, la cual da una

puntuación especifica a

movimientos considerados esenciales para la realización de cualquier práctica deportiva.





## BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- Valoración manual. Diaz-Mancha
- Emergency care en athletic training. Keith Gorse
- FMS Book.

**Esperamos que te haya gustado!!**

**Te ha parecido muy básico?**

**Descuida!**

**Nuestro objetivo es hacerte la práctica académica y profesional cada día más sencilla!!**

**Por ello, nuestra nueva plataforma web (disponible muy pronto) te llevara a ampliar tu conocimiento sobre la Fisioterapia deportiva mediante temas que tal vez no has imaginado.**

**Mantente atento a nuestra cuenta, las sorpresas apenas comienzan!**

Ow, casi lo olvidamos



**RECUERDA ACTIVAR NUESTRAS NOTIFICACIONES EN INSTAGRAM Y ASI PODRÁS RECIBIR RESUMENES, VIDEOS, GUIAS Y MUCHOS PREMIOS MÁS! TOTALMENTE GRATIS!**

**@FISIOTERAPIA.DEPORTIVA**