

PREVENCIÓN DE LESIONES KINESIOLOGIA DEL DEPORTE.

Las lesiones por uso excesivo representan una proporción significativa de lesiones en muchos deportistas y-o personas físicamente activas.

La sobrecarga del sistema musculo esquelético por fuerzas repetitivas durante los entrenamientos y la competencia, provocan fatiga en los diferentes tejidos y estructuras del cuerpo, de manera que los trabajos regenerativos y de recuperación son claves para contrarrestar esta condición.

Asimismo una correcta dosificación de los tiempos de descanso son claves en el desarrollo y supercompensación de una actividad física- deportiva.

Las causas más frecuentes de sobrecarga son la actividad no usual, la carga estática muscular y la sobrecarga por repetición. Este patrón de sobreuso y los desequilibrios en las capacidades físicas y de movimiento típicas, predisponen a los deportistas a sufrir lesiones frecuentes o crónicas.

Los deportistas, en niveles recreacionales y/o en el alto rendimiento, utilizan su cuerpo como una herramienta de trabajo y, como tal, debe funcionar lo más armoniosamente posible. Para ello existen en la actualidad una serie de evaluaciones e intervenciones físicas, posturales, etc , con una mirada cada vez mas preventiva.

Abordar la prevención de lesiones desde una perspectiva postural kinésica y funcional proporciona una mejor manera y más completa para revertir los desbalances y permitir que el deportista pueda concentrarse en el juego

La selección de determinados movimientos y ejercicios son diseñados específicamente para abordar cada uno de los indicadores que surjan de las evaluaciones realizadas.

De esta forma se pueden determinar anticipadamente los factores de riesgo que condicionan la aparición de una patología a futuro.

El informe y el plan estratégico de ejercicios- movimientos que se le transmite y entrega al paciente es una herramienta de análisis y control para utilizar dicha información y modificar/ adaptar variables en el entrenamiento.

Por otra parte permite al kinesiólogo y al resto del equipo de trabajo la posibilidad de planificar, evolucionar y proyectar sistemas y modalidades de entrenamiento cuidando al deportista de las circunstancias a las que está expuesto.

Más información en www.kinedeportes.com.ar

Lic. Pablo Javier Miranda. 011 15 3 650 0857