

Pradera, Mayo de 2022

Doctor

DAVID ORLANDO MINA VELASQUEZ

DIRECTOR EJECUTIVO IMDER PRADERA

E. S. M.

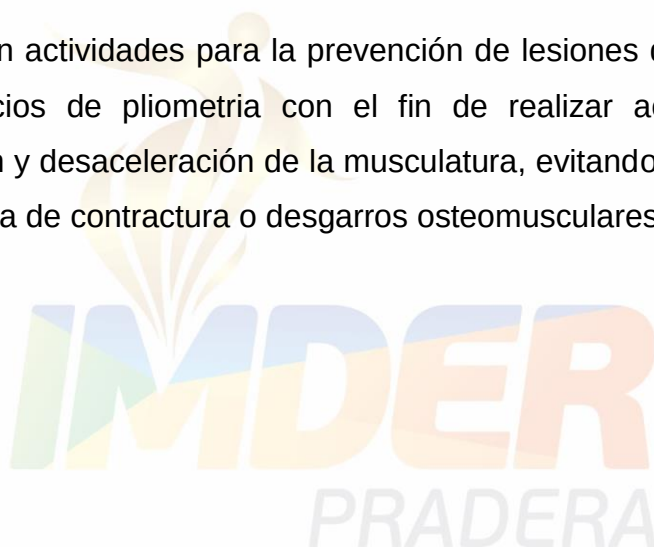
Referencia: Presentación Informe de Actividades.

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como Fisioterapeuta al instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre durante el período del 28 de Abril al 28 de Mayo de 2022

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES Y ATENCIÓN DE LESIONES OSTEOMUSCULARES PARA LOS DEPORTISTAS DE LAS DISCIPLINAS DEL IMDER PRADERA

- se realiza y plantea programa de prevención de lesiones osteomusculares, además de atención y mejora de cualidades físicas para los deportistas, teniendo en cuenta que se realiza atención de lesiones osteomusculares, en donde se implementa ejercicios para el fortalecimiento de la musculatura del tronco, piso pélvico y cintura escapular, por el cual los deportistas se desplazan al gimnasio que es orientado por el instituto municipal para el deporte y el tiempo libre de pradera, buscando así un óptimo desempeño de nuestros deportistas.
- Se realizó actividad de recuperación post competencia para los deportistas de selección pradera
- Se realizó fortalecimiento para la musculatura del tronco, cintura escapular y cintura pélvica, se enfatiza en glúteo medio por medio de activación recíproca, como principal estabilizador de rodilla, además de fortalecimiento de músculos plantares con el fin prevenir patologías del pie como la fascitis plantar.

- Se trabajaron actividades que permitieron el desarrollo de la propiocepción y equilibrio en estructuras inestables, siendo bosu o balón bobath, con el fin de prevenir lesiones osteomusculares.
- Se realiza acompañamiento a competencias de selecciones pradera de futbol y selección pradera de interalcaldías
- En apoyo con la practicante del Cenal, se brinda atención fisioterapéutica y asistencia de fortalecimiento preventivo a los deportistas en formación y de alto rendimiento pertenecientes al municipio de pradera
- Se plantean actividades para la prevención de lesiones deportivas como lo son ejercicios de pliometría con el fin de realizar actividades para la aceleración y desaceleración de la musculatura, evitando así el aumento de la incidencia de contractura o desgarros osteomusculares.



APOYO A COMPETENCIAS

Se realizó acompañamiento a la selección pradera de futbol en el municipio de Cali para competencia con la selección valle categoría 2006





Se realizó acompañamiento a la selección pradera de futbol, para competencia con la selección candelaria



CHEQUEO MUNICIPAL DE PATINAJE

se realizó chequeo departamental de patinaje en el municipio de Palmira valle, con los diferentes clubes del municipio.



ATENCION CONSULTORIO



REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co





REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co











REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co











De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como fisioterapeuta del instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre.

Cordialmente,



CARLOS JULIO SALAMANCA PATIÑO
C.C 1.112.226.978
FISIOTERAPEUTA

CC. Archivo.-2

Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co

[illegible]