Pradera, Agosto de 2024

Doctor
MABEL GIRALDO NIETO
DIRECTORA 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 19 Julio al 19 de Agosto de 2024.

PROGRAMA DE PREVENCION DE LESIONES, ATENCION DE LESIONES OSTEOMUSCULARES PARA LOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO IMDER PRADERA Y SEGUIMIENTO A DEPORTISTAS DE LAS ESCUELAS DE FORMACION

- 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 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 realizo acompañamiento y seguimientos a escuelas de formación deportiva
- Se realizo atención de lesiones osteomusculares para deportistas en procesos formativos y de alto rendimiento.
- Se implementaron test de valoración funcional a los deportistas
- Acompañamiento a entrenamientos de la Primera c, pradera fútbol club
- Se realizo asistencia a evento alcaldía al barrio
- Se realizo capacitacion sobre hábitos y estilos de vida saludable para la mujer y prevención de lesiones en el fútbol

VALORACIONES FUNCIONALES












10

ACOMPAÑAMIENTO ATLETISMO






COLDEPORTES


COLDEPORTES













ACOMPAÑAMIENTO A FUTBOL
















IMDERCAN
INDERVALLE


Nunca dejes que otras personas
te digan que no puedes hacer
algo sin siquiera tú haberlo
intentado.
El talento depende de
la inspiración, pero el
esfuerzo depende de
cada uno.
IMDERCAN
INDERVALLE


IMDERCAN











PRADERA

ATENCION DE LESIONES OSTEOMUSCULARES





CAPACITACION PREVENCION DE LESIONES Y HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA MUJER






LESIONES DEPORTIVAS








Factores condicionantes del estilo de vida

ACOMPAÑAMIENTO A EVENTO ALCALDIA AL BARRIO






PIC

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

CRONOGRAMA ACTIVIDADES																														
Disciplina	JULIO													AGOSTO																
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Atletismo																																
Atletismo lesionados																																
Futbol																																
Futbol lesionados																																
Natación																																
Patinaje																																
	Acompañamiento																															
	Valoración																															
	Atención de lesionados																															