SPORT MEDICAL CENTER
Centro de Diagnóstico y Fisioterapia Médico - Deportiva
GUSTAVO PORTELA I.P.S

RECOMENDACIONES A DEPORTISTAS DESDE EL AREA DE FISIOTERAPIA PARA ENTRENAMIENTOS

RECOMENDACIONES MÉDICO DEPORTIVAS		SPORT MEDICAL CENTER Centro de Diagnóstico y Fisioterapia Médico - Deportiva GUSTAVO PORTELA I.P.S	
DEPORTISTA:	KEVIN ANDRES AGUDELO	**FECHA**	28/08/2024
DOCUMENTO:	1093214321		
DEPORTE:	ATLETISMO		
LESIÓN:	DESGARRO EN ISQUIOTIBIAL DERECHO		

RECOMENDACIONES DE ENTRENAMIENTO Y TRATAMIENTO

SE LE RECOMIENDA AL ATLETA, REALIZAR EJERCICIO DE MOVILIDAD EN TORAX, ESPALDA LUMBO-SACRA Y EN MIEMBROS INFERIOES PRE Y POST AL ENTRENO, REALIZAR EJERCICIOS DE FORTALECIMINTO PARA MIEMBROS INFERIORES, ESPECIFICAMENTE PARA ISQUIOTIBIALES USANDO LA METODOLOGIA EXCENTRICA CONOCIDA YA POR EL ATLETA, SE REALIZA EL MOVIMIENTO EN 1 SEG Y ME DEVULEVO EN 6 SEG, ESTOS SE REALIZAN ANTES DE LA PRACTICA Y EN LOS ESPACIOS EN EL GIMNASIO O DE FORTALECIMIENTO CUANDO SE VAYAN A REALIZAR, INCLUIR EJERCICIO NORDICO, PESO MUERTO Y PLIOMETRIA, SI ES POSIBLE REALIZAR ESTE TRABAJO DE MANERA UNILATERAL, SE SUGIERE QUE CONTRIBUYA A SU AUTICUIDADO DESDE EL HOGAR , REALIZANDO ESTIRAMIENTOS ESTATICOS PARA MIEMBROS INFERIORES, APLICACION O USO DE HIELO 8 MIN, SEGUIDO EL CALOR 8 MIN Y AUTO MASAJES. AL ENTRENADOR SE LE RECOMIENDO REALIZAR UN READAPTACION A LA PISTA O PRACTICA, CON CARGAS E INTENSIDADES BAJAS, SEGUN LA EVOLUCION Y SINTMATOLOGIA DEL ATLETA POCO A POCO IR SUBIENDOLAS.

RESTRICCIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

PROHIBIDO CARGAS E INTENSIDADES ALTAS, NO SOBRE CARGAR AL ATLETA, NO REALIZAR EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTOS CON MAS DEL 50% DEL PESO QUE EL ATLETA SUELE MANEJAR(RECORDAR QUE ES UN PROCESO, EL ATLETA DEBE ADAPTARSE POCO A POCO, LA NO SINTOMATOLOGIA DE DOLOR O MOLESTIAS , NO DETERMINA QUE EL ATLETA ESTE AL 100%.

AUTORIZÓ:	JUAN SEBASTIAN CABRERA PALECHOR
CARGO:	FISIOTERAPEUTA

SPORT MEDICAL CENTER
Centro de Diagnóstico y Fisioterapia Médico - Deportiva
GUSTAVO PORTELA I.P.S

RECOMENDACIONES MÉDICO DEPORTIVAS

SPORT MEDICAL CENTER
Centro de Diagnóstico y Fisioterapia Médico - Deportiva
GUSTAVO PORTELA I.P.S

DEPORTISTA:	SOFIA ESPITIA AVILA	**FECHA**	28/08/2024
DOCUMENTO:	1093214321		
DEPORTE:	BMX		
LESIÓN:	LUMBALGIA NO ESPECIFICADA-ESCOLIOSIS DORSOLUMBAR.		

RECOMENDACIONES DE ENTRENAMIENTO Y TRATAMIENTO

SE LE RECOMIENDA REALIZAR EJERCICIOS DE MOVILIDAD EN TORAX, ESPALDA LUMBO-SACRA Y EN MIEMBROS INFERIOES PRE Y POST AL ENTRENO, REALIZAR EJERCICIOS DE FORTALECIMINTO PARA TODA LA MUSCULATURA DE LOS MIEMBROS INFERIORES, CON PESO Y BANDAS, CON PESO MODERADO, TENER EN CUENTA LA CURVATURA DE LA ESPALDA(ESCOLIOSIS), TRABAJAR EJERCICIOS DE CORE, INCLUIR LOS EJERCICIOS PARA LA ESCOLIOSIS, QUE SON DE CUBITO LATERAL MANEJANDO 1 SEG X 6 SEG DE EL LADO IZQUIERDO Y DE EL LADO DERECHO SE RELIZA DE MANERA CONTINUA. INVOLUCRAR LOS EJERCICIOS DE NEURODINAMIA , ESTOS SE REALIZAN POST ENTRENO, POST COMPETENCIA Y EN CASA, SON PRINCIPALMENTE NEURALES Y YA FUERON ENSEÑADOS A LA ATLETA, INCLUIR EJECICIOS DE PLIOMETRIA BILATERAL Y UNILATERAL, EJERCICIOS DE REACCION Y PROPIOCEPCION, SE SUGIERE QUE CONTRIBUYA A SU AUTICUIDADO DESDE EL HOGAR , REALIZANDO ESTIRAMIENTOS ESTATICOS PARA MIEMBROS INFERIORES, APLICACION O USO DE HIELO 8 MIN, SEGUIDO EL CALOR 8 MIN, AUTO MASAJES Y APLICACION DE TENS EN ZONA DE DOLOR 15 MIN EN CASO DE QUE TENGA, AL ENTRENADOR SE LE RECOMIENDA VELAR POR LA READAPTACION A LA PRACTICA Y COMPETENCIA, INICIANDO CON CARGAS E INTENSIDADES BAJAS, SEGUN LA EVOLUCION Y SINTMATOLOGIA DE LA ATLETA, DE MANERA PROGRESIVA SUBIR ESTAS CARGAS E INTENSIDADES.EL ENTRENADOR SIEMPRE DEBERA PREGUNTAR A LA ATLETA SI TOLERA LA DINAMICA DE ENTRENAMIENTO Y PRESCRIPCION DE ELLA, ENCUETAR CON LA ESCALA DE ESFUERZO - BORG, SIEMPRE INDAGAR DE COMO ESTA LA ATLETA.

RESTRICCIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

EVITAR CARGAS E INTENSIDADES ALTAS, NO SOBRE CARGAR AL ATLETA, NO REALIZAR EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTOS CON MAS DEL 50% DEL PESO QUE EL ATLETA SUELE MANEJAR(RECORDAR QUE ES UN PROCESO, EL ATLETA DEBE ADAPTARSE POCO A POCO, LA NO SINTOMATOLOGIA DE DOLOR O MOLESTIAS , NO DETERMINA QUE EL ATLETA ESTE AL 100%.

AUTORIZÓ:	JUAN SEBASTIAN CABRERA PALECHOR
CARGO:	FISIOTERAPEUTA

SPORT MEDICAL CENTER
Centro de Diagnóstico y Fisioterapia Médico - Deportiva
GUSTAVO PORTELA I.P.S

RECOMENDACIONES MÉDICO DEPORTIVAS			
DEPORTISTA:	ALISON MARTINEZ MUÑOZ	**FECHA**	30/08/2024
DOCUMENTO:	1117354354		
DEPORTE:	TAEKWONDO		
LESIÓN:	ESGUINCE DE TOBILLO IZQUIERDO GRADO 2		

RECOMENDACIONES DE ENTRENAMIENTO Y TRATAMIENTO

SE LE RECOMIENDA A LA DEPORTISTA REALIZAR EJERCICIOS DE MOVILIDAD EN TORAX, ESPALDA LUMBO-SACRA Y EN MIEMBROS INFERIORES PRINCIPALMENTE TOBILLOS PRE Y POST AL ENTRENO, REALIZAR EJERCICIOS DE FORTALECIMINTO PARA TODA LA MUSCULATURA DE LOS MIEMBROS INFERIORES , PRINCIPALMENTE TOBILLOS, CON PESO MODERADO Y BANDAS, TRABAJAR EJERCICIOS DE CORE, LOS EJERCICIOS DE TOBILLOS QUE REALIZAMOS EN TERAPIAS, FUERON ENSEÑADOS A LA DEPOTISTA PARA PONERLOS EN PRACTICA EN SU VIDA DEPORTIVA Y COTIDIANA, SE LE SUGIERE QUE TODOS DEBEN DE SER MANEJADOS EN 1 SEG X 6 SEG, ESTOS SE REALIZAN PRE ENTRENO, PRE A LA COMPETENCIA Y EN CASA, INCLUIR EJECICIOS DE PLIOMETRIA BILATERAL Y UNILATERAL, EJERCICIOS DE PROPIOCEPCION Y EQUILIBRIO BILATERAL Y UNILATERAL, SE SUGIERE QUE CONTRIBUYA A SU AUTICUIDADO DESDE EL HOGAR , REALIZANDO ESTIRAMIENTOS ESTATICOS PARA MIEMBROS INFERIORES, APLICACION O USO DE HIELO 8 MIN, SEGUIDO EL CALOR 8 MIN, AUTO MASAJES Y APLICACION DE TENS EN ZONA DE DOLOR 15 MIN EN CASO DE QUE TENGA, AL ENTRENADOR SE LE RECOMIENDA VELAR POR LA READAPTACION A LA PRACTICA Y COMPETENCIA, INICIANDO CON CARGAS E INTENSIDADES BAJAS, SEGUN LA EVOLUCION Y SINTMATOLOGIA DE LA ATLETA, DE MANERA PROGRESIVA SUBIR ESTAS CARGAS E INTENSIDADES. EL ENTRENADOR SIEMPRE DEBERA PREGUNTAR A LA ATLETA SI TOLERA LA DINAMICA DE ENTRENAMIENTO Y PRESCRIPCION DE ELLA, ENCUETAR CON LA ESCALA DE ESFUERZO - BORG, SIEMPRE INDAGAR DE COMO ESTA LA DEPORTISTA. NOTA: ES DE SUMA IMPORTNCIA REALIZAR LOS ENTRENAMIENTOS Y LAS COMPETENCIAS CON LOS TOBILLOS VENDADOS, CON PRETAPE Y ESPARADRAPO, FIJANDO Y LIMITANDO LA INVERSION DE AMBOS TOBILLOS.

RESTRICCIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

EVITAR CARGAS E INTENSIDADES ALTAS, NO SOBRE CARGAR AL ATLETA, NO REALIZAR EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTOS CON MAS DEL 50% DEL PESO QUE EL ATLETA SUELE MANEJAR(RECORDAR QUE ES UN PROCESO, EL ATLETA DEBE ADAPTARSE POCO A POCO, LA NO SINTOMATOLOGIA DE DOLOR O MOLESTIAS , NO DETERMINA QUE EL ATLETA ESTE AL 100%.

AUTORIZÓ:	JUAN SEBASTIAN CABRERA PALECHOR
CARGO:	FISIOTERAPEUTA