Jueves 17 de octubre.

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia.

Se realizan 2 sesiones de hidroterapia.

En esta sesión de hidroterapia, se atendieron a ocho deportistas de fútbol de élite, enfocados en potenciar la musculatura y facilitar la recuperación de dolencias específicas. Los jugadores fueron divididos en dos grupos de cuatro, cada uno con necesidades distintas, permitiendo una atención más personalizada.

El primer grupo estuvo conformado por cuatro futbolistas que presentaban dolor en la cadena cruzada anterior, una preocupación común entre jugadores debido a la alta demanda física y a las exigencias del deporte. Durante la sesión, se aplicaron técnicas de hidroterapia que favorecieron la recuperación y el fortalecimiento de la musculatura involucrada.

La sesión comenzó con un calentamiento suave en el agua, donde los deportistas realizaron ejercicios de movilidad articular, como giros de rodillas y tobillos, lo que ayudó a preparar los músculos y las articulaciones para el trabajo más intenso. A continuación, se implementaron técnicas de terapia acuática específicas. Los jugadores realizaron ejercicios de zancadas hacia adelante y hacia atrás, lo que no solo activó la cadena cruzada anterior, sino que también fortaleció los músculos de las piernas, proporcionando estabilidad a la articulación de la rodilla.

Posteriormente, se incorporaron estiramientos pasivos en el agua, permitiendo que los jugadores se relajaran mientras flotaban. Se utilizaron bandas de resistencia para realizar ejercicios de apertura de cadera y estiramiento de los isquiotibiales, lo que contribuyó a mejorar la flexibilidad y a reducir la tensión acumulada en la zona afectada.

En el segundo grupo, compuesto por otros cuatro futbolistas que presentaban dolor a nivel del glúteo, la sesión también comenzó con un calentamiento similar en el agua. Después de activar los músculos mediante movimientos suaves, se centraron en ejercicios específicos que abordan la región glútea.

Powered by CamScanner

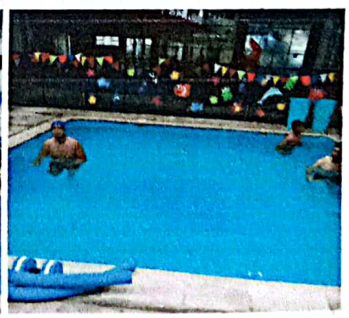
Se realizaron ejercicios de elevación de piernas, donde los jugadores, en posición de decúbito lateral, levantaban la pierna superior hacia arriba. Esta técnica es excelente para activar los músculos glúteos, mejorando la potencia y la estabilidad. Además, se llevaron a cabo estiramientos de piriforme y glúteo mayor, utilizando el agua como medio para facilitar una mayor amplitud de movimiento sin el riesgo de lesiones adicionales.

Ambos grupos también participaron en ejercicios de flotación y equilibrio, que fomentaron la estabilidad del core, vital para el rendimiento en el fútbol. La resistencia del agua permitió a los deportistas trabajar en la fuerza y potencia muscular de manera controlada, evitando impactos que podrían agravar sus dolencias.

Al final de la sesión, los futbolistas se beneficiaron de un enfriamiento en el agua, que consistió en estiramientos globales para relajar los músculos trabajados. Este último paso fue crucial para la recuperación, ya que ayudó a disminuir la rigidez muscular y a favorecer la circulación sanguínea en las áreas tratadas.

En conclusión, la sesión de hidroterapia fue exitosa para los ocho deportistas de fútbol de élite. A través de técnicas específicas de terapia y estiramiento en el agua, se logró aliviar las dolencias existentes y potenciar la musculatura de manera efectiva, contribuyendo así a una recuperación óptima y a la mejora del rendimiento en el deporte.





Powered by CamScanner

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA:	14 Julio 24.			TERAPEUTA: Nily Estefania Madera		OBSERVACIONES
HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	
6 Pm	Mateo Bonilla	1032466611	CC	Futbol	Mateo B	
6 Pm	Jordan Ayala	1073265774	CC.	Futbol		
6 Pm	Santiago Sanchez	1073151318	CC.	Futbol	Santiago S	
6 Pm	Camilo Barrera	1073516076	CC	Futbol		
6:30	Nicolas Castiblanco	1093526916	CC	Futbol		
6:30	Carlos Sarmiento	1073507134	CC	Futbol		
6:30	Daniel Sarmiento	1032944648	CC	Futbol		
6:30	Oliver Lopez	1007445763	CC	Futbol		

Powered by CamScanner