Lunes 23 de septiembre

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia

Se realiza3 sesiones de hidroterapia

En la sesión de hidroterapia enfocada en deportistas, se trabajaron técnicas específicas de relajación y activación muscular, con el objetivo de mejorar la recuperación y optimizar el rendimiento físico. La terapia comenzó con una fase de aclimatación al medio acuático, donde los atletas realizaron ejercicios de respiración profunda y movimientos suaves para que el cuerpo se adaptara a la flotabilidad y temperatura del agua. Este primer segmento permitió relajar el sistema nervioso y liberar tensiones musculares, algo clave tras entrenamientos intensos o competencias.

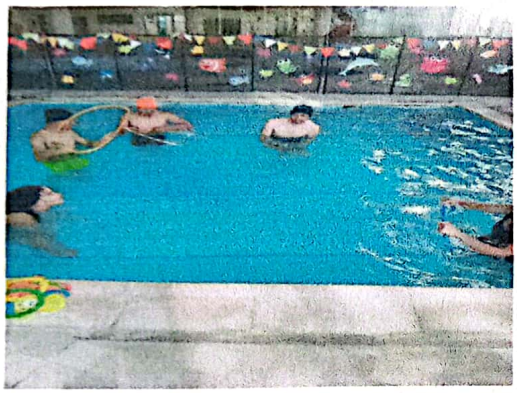
A continuación, se introdujeron técnicas de relajación más profundas. Utilizando el agua como medio de soporte, se realizaron estiramientos pasivos y activos, enfocados en áreas comúnmente sobrecargadas en deportistas, como el tren inferior, la zona lumbar y los hombros. La flotabilidad facilitó una mayor amplitud de movimiento, reduciendo la carga en las articulaciones, lo que permitió a los deportistas elongar los músculos sin riesgo de lesiones. Este segmento no solo favoreció la recuperación muscular, sino que también ayudó a mejorar la flexibilidad y la movilidad general, componentes esenciales para el rendimiento deportivo.

Una vez finalizada la fase de relajación, se procedió con la activación muscular. En esta parte de la sesión, se incorporaron ejercicios diseñados para trabajar la fuerza y la resistencia, aprovechando la resistencia natural del agua. Se realizaron movimientos explosivos controlados, como saltos, patadas y braceos, que ayudaron a fortalecer los grupos musculares principales sin generar impacto en las articulaciones. Además, el agua proporcionó una resistencia uniforme, lo que permitió una activación equilibrada y controlada de la musculatura. Estos ejercicios resultaron particularmente útiles para mejorar la estabilidad del core, la resistencia muscular y la coordinación motora, aspectos fundamentales en el

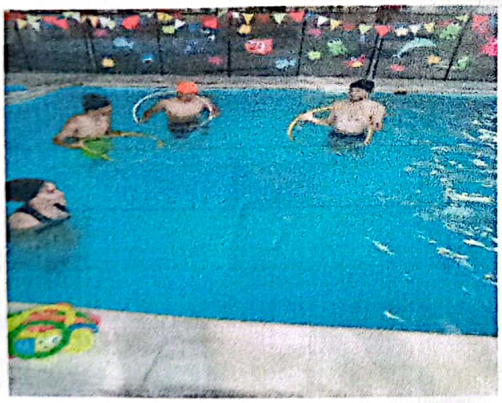
Powered by CamScanner

rendimiento de cualquier deportista. La sesión concluyó con una fase de enfriamiento, en la que se retomaron ejercicios de baja intensidad para favorecer la relajación muscular y evitar la acumulación de ácido láctico. Este segmento final permitió a los deportistas recuperar su frecuencia cardíaca normal y promover una recuperación óptima.

En conjunto, esta sesión de hidroterapia combinó de manera efectiva la relajación y la activación muscular, proporcionando a los deportistas una herramienta valiosa para la recuperación y el mantenimiento del rendimiento físico, minimizando el riesgo de lesiones y mejorando la funcionalidad muscular









En esta ocasión se realizó la atención de hidroterapia a 3 grupos los cuales estuvieron

Powered by CamScanner

conformados por:

El primer grupo que recibió la sesión de hidroterapia el día lunes 23 de septiembre estuvo compuesto por cinco deportistas de atletismo. Durante la sesión, se realizó un análisis postural rápido, que reveló que el deportista Mateo Roas presenta hiperlordosis cervical, mientras que Harold Sáenz muestra escápula alada. Estas condiciones pueden impactar negativamente en su rendimiento, afectando el gesto deportivo y modificando la biomecánica corporal.

Con base en estos hallazgos, se optó por aplicar técnicas de relajación y aprovechar las propiedades del agua, como la flotabilidad, para disminuir las cargas corporales y trabajar de manera indirecta sobre las afectaciones observadas. Esto permite a los deportistas realizar movimientos con menor impacto, facilitando la corrección postural y la recuperación muscular.

La sesión continuó con una fase de activación centrada en la columna cervical y el abdomen, con el objetivo de fortalecer el core. Este grupo de músculos es fundamental para los atletas, ya que actúa como el centro de estabilidad y control del cuerpo. Un core fuerte no solo mejora el equilibrio y la coordinación, sino que también permite una mejor transferencia de fuerza durante la práctica deportiva. Esto es crucial para prevenir lesiones y optimizar el rendimiento, ya que un core débil puede llevar a compensaciones que afectan otras áreas del cuerpo.

Para el segundo grupo de deportistas, la sesión de hidroterapia presentó un desafío significativo debido a las diversas discapacidades que presentaban los participantes. Algunos de ellos mostraron dificultades a nivel motor, mientras que otros presentaban discapacidades cognitivas. Esto llevó a la necesidad de implementar diferentes técnicas que se centraran en la relajación muscular, la activación muscular y el uso de las propiedades de flotabilidad del agua para reducir las cargas en la zona dorso-lumbar.

Powered by CamScanner

Particularmente, las deportistas María Fernanda Moreno e Ivonne Daniela experimentaban fuertes dolores en la región lumbar y dorsal. Para abordar sus molestias, se utilizaron técnicas de relajación y flotabilidad que les permitieron aliviar la tensión en la espalda. A su vez, los deportistas Juan Abello y Eiver Alexander presentaban retracciones musculares a nivel de los gastrocnemios. Para ellos, se combinaron ejercicios de relajación y técnicas de atención que facilitaron la liberación de la tensión muscular y mejoraron su rango de movimiento.

La hidroterapia, al ofrecer un entorno seguro y controlado, permitió a los deportistas trabajar en sus limitaciones de manera efectiva. La flotabilidad del agua no solo reduce el impacto en las articulaciones, sino que también favorece la movilidad y la coordinación, aspectos esenciales para aquellos con discapacidades. Al finalizar la sesión, los participantes reportaron una disminución en el dolor y una mayor sensación de bienestar, lo que resaltó la importancia de adaptar las técnicas a las necesidades específicas de cada deportista. Esto no solo contribuyó a su recuperación física, sino que también fomentó la confianza en su capacidad para participar activamente en su entrenamiento.

Para el tercer y último grupo, se llevó a cabo una sesión de hidroterapia con cinco deportistas de tenis de campo. En esta ocasión, se observó una notable brecha de edad entre los participantes, lo que obligó a realizar modificaciones en la sesión previamente planificada. Se decidieron utilizar técnicas de relajación y activación del tren superior, haciendo especial énfasis en el gesto motor de lanzar y golpear la pelota. Durante la sesión, se trabajaron movimientos específicos que incluían una flexión del hombro a 90°, abducción del hombro a 90° y flexión del codo a 90°, complementados con una flexión de muñeca a 80° y un agarre utilizando bombas de agua. Este enfoque permitió a los deportistas experimentar y practicar los movimientos necesarios para su deporte en un

Powered by CamScanner

entorno de menor impacto.

Además, se demostró el uso de palancas de primer y segundo nivel durante los movimientos de golpeo. La biomecánica detrás de estas palancas es crucial para los jugadores de tenis, ya que:

1. **Palancas de Primer Nivel**: En este tipo de palanca, el punto de apoyo se encuentra entre la fuerza aplicada y la resistencia. En el caso del golpeo de una pelota, el hombro actúa como el punto de apoyo, permitiendo que la fuerza generada por el brazo se traduzca en un movimiento más efectivo y potente. Esto mejora la eficiencia del golpeo y reduce la carga sobre las articulaciones.

2. **Palancas de Segundo Nivel**: En estas palancas, la resistencia está entre la fuerza aplicada y el punto de apoyo. Por ejemplo, en el movimiento de extensión del brazo al golpear la pelota, la muñeca y el codo actúan como puntos de resistencia, lo que permite que el jugador genere mayor fuerza sin tener que comprometer su técnica. Esto es especialmente importante para maximizar la potencia del golpeo y minimizar el riesgo de lesiones.

El trabajo en estas palancas durante la sesión no solo contribuyó a mejorar la técnica de golpeo, sino que también ayudó a los deportistas a comprender la importancia de la biomecánica en su rendimiento. Al finalizar la sesión, los jugadores se sintieron más seguros en sus movimientos y mejor preparados para aplicar lo aprendido en sus entrenamientos y competiciones.

Powered by CamScanner

Lunes 23 de septiembre

Humana Vital S.A.S

Durante la sesión de hidroterapia, se observó que una de las deportistas, de entre 5 y 6 años, presentaba hematomas debido a la aplicación de ventosas de succión fuerte. Este hallazgo es preocupante, ya que el uso de ventosas puede provocar daño muscular y afectar la fascia, especialmente en niños.

Las ventosas generan succión, lo que puede resultar en una compresión excesiva de los tejidos subyacentes. Según investigaciones, esta succión intensa puede causar microdesgarros en las fibras musculares y en la fascia, lo que puede llevar a inflamación y dolor (Bishop et al., 2014). Además, la fascia, que actúa como un envoltorio que sostiene y separa los músculos, puede verse comprometida, afectando su funcionalidad y aumentando el riesgo de lesiones musculares a largo plazo. Esto es particularmente crítico en niños en desarrollo, ya que cualquier alteración en su sistema musculoesquelético puede tener repercusiones en su crecimiento y capacidad para realizar actividad física.

Asimismo, la piel de los niños es más delgada y sensible que la de los adultos, lo que incrementa el riesgo de lesiones. Un estudio publicado en el *Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine* indica que la piel infantil tiene una mayor permeabilidad, lo que hace que las técnicas que implican succión intensa sean inapropiadas para esta población (Nieman et al., 2016). Además, la aplicación de ventosas puede causar dolor y malestar significativo, y los niños pueden no ser capaces de comunicar adecuadamente su incomodidad. Un artículo revisado en *Pediatrics* resalta que las intervenciones terapéuticas en la infancia deben priorizar el bienestar del paciente (Hollis et al., 2019).

Por lo tanto, es fundamental que los terapeutas y entrenadores eviten el uso de técnicas agresivas como las ventosas en la población infantil, y que consideren alternativas más suaves y adecuadas que garanticen tanto la eficacia como la seguridad del tratamiento.

Powered by CamScanner

Referencias:

- Bishop, P. A., et al. (2014). "The Effects of Cupping Therapy on Muscle Recovery: A Review." *Journal of Sports Medicine*.
- Nieman, D. C., et al. (2016). "Skin Permeability and Effects of Sports Medicine Modalities on Children." *Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine*.
- Hollis, A. et al. (2019). "Therapeutic Interventions in Pediatrics: Prioritizing Comfort and Safety." *Pediatrics*.
- Schleip, R., et al. (2012). "Fascia: The Tensional Network of the Human Body." *Journal of Bodywork and Movement Therapies*.

Powered by CamScanner

9-6pm

Humana Vital S.A

HIDROTERAPIA

FECHA:	29 de septiembre			TERAPEUTA: Nidia Estefanía Mendoza.		OBSERVACIONES
	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	
1	Marco Rojas	1073528193	1073528193	Atletismo		Hipotiroidismo congenito 4:00
2	Oscar Lesmes	10 C.C	1076649280	Atletismo		4:00
3	Harold Saenz	T.I	1034289636	Atletismo		Escoliosis alada 4:00
4	Sandra Forero.	CC	20995514	Atletismo		✓ 4:00
5	Sandra Bolaños	CC	52.989.698	Atletismo		✓ 4:40
6	Maria Fernanda Rozo	CC	1073524454	Para arqueria	Mafe Rozo	Epicondilitis del codo 4:40
7	Juan Gonzalez	T.I	1220213953	Para arqueria	Juan G.	Escoliosis 4:40
8	Ivonne Daniela	CC	1007912160	Para arqueria	Ivonne	Escoliosis 4:40
9	Elver Alexander	C.C	1022934146	Atletismo	ElverROJAS	Retracciones en ambos miembros 4:40
10	Juan Esteban Abello	T.I	1013436541	Para-atletismo	Juan Abello	Retracciones musculares generales 5:20
11	Thiago Bautista	T.I	1016964027	Tennis	LB	5:20
12	Emilia Nieto	T.I	1016095919	Tennis	Dra Galvis	6:00
13	Alejandro Luque Mesa	T.I	1071233888	Tenis c.	Alejo	6:00
14	Sara Rodriguez	T.I	1013017650	tenis		6:00
15	Veronica Vega	T.I	1074346543.	Tenis de Campo.		6:00

Powered by CamScanner