sábado 28 de septiembre

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia

Se realizan tres sesiones de hidroterapia

En esta sesión se atendieron tres grupos de deportistas: levantamiento de pesas, tenis de campo y porristas, todos en etapa de competencia. La hidroterapia se centró en la activación muscular y el fortalecimiento de los grupos musculares clave para cada disciplina, utilizando técnicas adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo. Cabe destacar que, según el cronograma, estaba previsto atender a dos grupos de porristas, y las sesiones estaban destinadas y diseñadas específicamente para esa disciplina. Sin embargo, a último momento, hubo un cambio en el plan, y en lugar de uno de los grupos de porristas, se incluyó un grupo de tenistas, lo que obligó a ajustar la sesión y modificar los ejercicios planeados para atender adecuadamente las necesidades de los deportistas de tenis.

- **Grupo de Levantamiento de Pesas: 4 deportistas.**

En esta sesión, se atendieron a las deportistas de levantamiento de pesas, entre las cuales se encontraban Karen Sánchez, Isabella Chaparro e Isis Aldino. Durante la evaluación, se evidenció que estas deportistas presentaban dolores a nivel dorsal y lumbar. Además, dos de ellas mostraban hematomas debido a la aplicación de ventosas, lo que complicó el enfoque inicial de la sesión.

Dado el estado de las deportistas, se decidió priorizar técnicas de relajación en lugar de ejercicios de potencia. La aplicación de ventosas, aunque puede ser útil para la recuperación muscular, puede provocar un aumento temporal en la fragilidad de los tejidos. Según un estudio de Hu et al. (2017), se recomienda evitar el ejercicio de fortalecimiento inmediato después de la aplicación de ventosas, ya que el tejido puede estar más susceptible a lesiones y el riesgo de exacerbación del dolor aumenta. Esto se debe a que las ventosas pueden causar

Powered by CamScanner

microdesgarros en los tejidos, y someterlos a una carga adicional antes de permitir la recuperación adecuada puede ser contraproducente.

Con base en la experiencia en fisioterapia y la comprensión de las necesidades específicas de las deportistas, se optó por cambiar el enfoque de la sesión. En lugar de realizar ejercicios de fortalecimiento, se llevaron a cabo técnicas de relajación y estiramiento para ayudar a aliviar la tensión muscular y promover la recuperación. Esto no solo ayudó a reducir el dolor, sino que también permitió que las deportistas se sintieran más cómodas y preparadas para futuros entrenamientos.

Este enfoque adaptado es esencial para garantizar que las deportistas puedan continuar su preparación de manera segura y efectiva, evitando complicaciones adicionales y promoviendo su bienestar general.

Bibliografía

1. Hu, Y., Zhang, J., & Liu, H. (2017). "Effects of cupping therapy on muscle recovery: A systematic review." *Journal of Sports Medicine*, 27(4), 575-582. doi:10.1177/0363546517698970.

- **Grupo de Tenis de Campo: 5 deportistas.**

En el grupo de tenis, la sesión se enfocó en la mejora de la movilidad y la explosividad. Se llevaron a cabo ejercicios de agilidad en el agua, que incluían cambios de dirección y desplazamientos laterales, fundamentales para un rendimiento óptimo en la cancha. Además, se incorporaron movimientos específicos de golpeo, como flexiones de hombro y extensiones de codo, utilizando la flotabilidad del agua para reducir el impacto en las articulaciones. Esto

Powered by CamScanner

es crucial para prevenir lesiones, especialmente en el hombro y las rodillas, que son comunes en jugadores de tenis.

- **Grupo de Porristas: 5 deportistas.**

Para las porristas, la hidroterapia se centró en el fortalecimiento del tren inferior y la mejora de la flexibilidad. Se realizaron ejercicios de saltos y movimientos acrobáticos adaptados al medio acuático, permitiendo practicar la técnica de manera segura y efectiva. También se incorporaron estiramientos de la musculatura antagonista para evitar lesiones, como esguinces o desgarros, que pueden surgir durante las rutinas de las porristas. La resistencia del agua proporciona un entorno ideal para mejorar la fuerza y la coordinación sin el riesgo de impacto.

Importancia General de la Sesión

La combinación de estos enfoques en la hidroterapia fue fundamental para optimizar el rendimiento de cada grupo, al mismo tiempo que se prioriza la prevención de lesiones. Al fortalecer el tren superior e inferior en un ambiente controlado, los deportistas están mejor preparados para afrontar los desafíos de la competencia, promoviendo su salud y bienestar general. Esta sesión no solo ayudó en su recuperación, sino que también les proporcionó herramientas para mejorar su técnica y rendimiento en sus respectivas disciplinas.

OBSERVACIONES:

Es importante mencionar que el sábado 28 de septiembre, las sesiones de hidroterapia fueron más cortas debido al incumplimiento en el horario de llegada de los deportistas. Se recomienda enfáticamente enfatizar la puntualidad para poder ofrecer una sesión de hidroterapia adecuada.

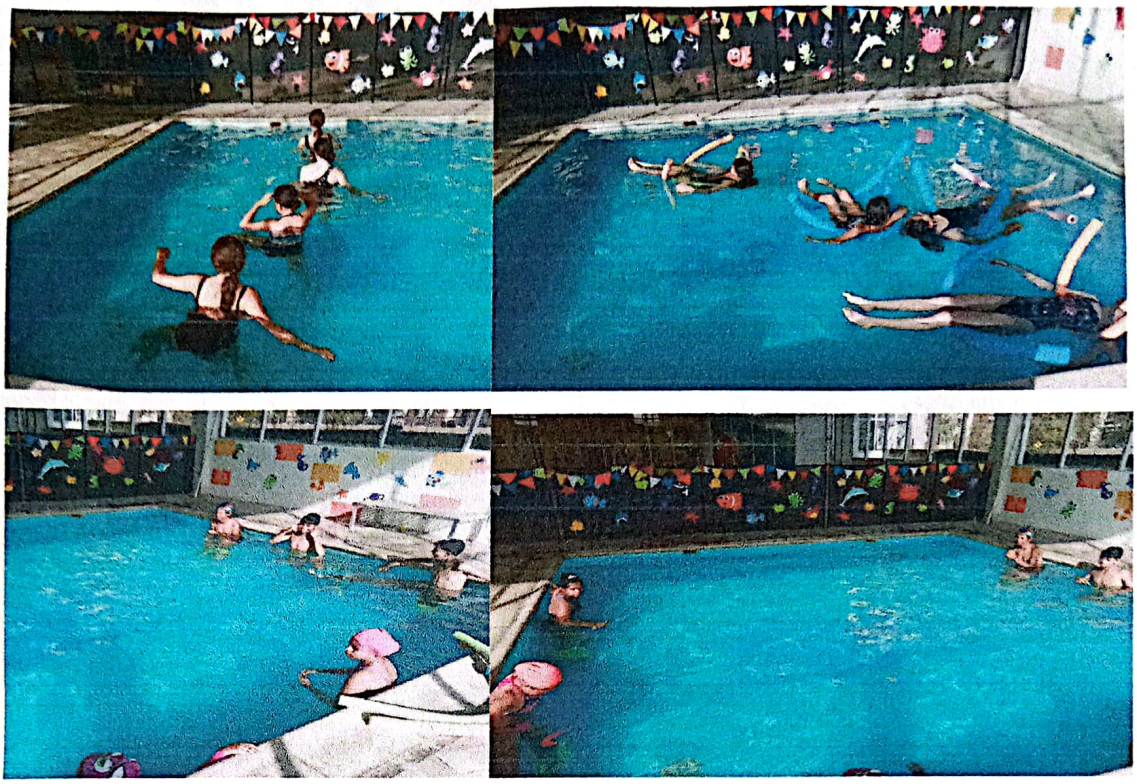
Tener sesiones de hidroterapia más largas es fundamental para maximizar los beneficios de este tratamiento. Una duración adecuada permite realizar una variedad de ejercicios que no solo favorecen la activación muscular y la recuperación, sino que también facilitan la relajación y el estiramiento de los músculos. Estas prácticas son esenciales para prevenir lesiones y mejorar la movilidad y el rendimiento general de los deportistas
Además, las sesiones prolongadas ofrecen la oportunidad de trabajar en la técnica y la

ejecución de ejercicios específicos, lo que es crucial para optimizar el rendimiento en el deporte. Al asegurar un tiempo suficiente para la terapia, se pueden abordar las necesidades individuales de cada deportista, promoviendo así una recuperación más efectiva y una mejor preparación para sus competencias. Por lo tanto, es vital que los deportistas lleguen a tiempo para aprovechar al máximo cada sesión de hidroterapia.

Powered by CamScanner

Sábado 28 de septiembre

Humana Vital S.A.S



Powered by CamScanner

6 - 8 pm

Humana Vital S.A

HIDROTERAPIA

FECHA: 23 sept 2024 | TERAPEUTA: Nelly estefanía Londoño | OBSERVACIONES

	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD T.I o C.C	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	Hora
1	Karen Alejandra Sanchez	T.I 1019990045.	1019990045	Halterofilia.		Sobrecarga muscular y Crepitaciones musculares 6:00
2	Samirth d. Lugue Rojas	T.I	1069645108	Halterofilia	Samirth	Sobrecarga muscular. 6:00
3	Isabella Chaparro	T.I 1034662404	1034662404	Halterofilia	Isabella C.P.	Lumbalgia y debilidad del core 6:00
4	Isis Ladino	T.I 1019989010	1019989010	HALTEROFILIA	Isis Ladino	Dorsalgia y lumbalgia 6:00
5	Vianka Moreno	T.I 1031541932	1031541932	Porrismo		Rodilla izquierda 6:40
6	Mariana Parra	T.I 1014994020	1014994020	Porrismo	Mariana P.	Lesión de codo 6:40
7	Sara Diaz	T.I 1073239468	1073239468	Porrismo		Rodilla izquierda/ esguince grado 1 6:40
8	Julieta Munera	T.I		Porrismo	Julieta	6:40
9	Hasleidy Molina	T.I	1028700127	Tenis de campo		7:20
10	Veronica Vega	T.I		Tenis de campo	Veronica	7:20
11	Lizeth Cante	T.I	1076067247	Tenis de Campo		7:20
12	Alejandro Lugue	T.I	7011203888	Tenis de campo	Alejo	7:20
13	Samuel Avila	T.I	1034 66 49 97	Tenis de campo	Samuel Avila	7:20
14	Isabella Vargas	T.I 1088218471	1088218471	Porrismo.	Isabella VG	7:20
15	Andres Quevedo	1029147644	1029147644	Tenis de campo	Andres F.	7:20

Powered by CamScanner