Sábado 5 de octubre.

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia.

Se realizan 3 sesiones de hidroterapia

En esta sesión de hidroterapia, se atendieron tres grupos de nadadores adultos, cada uno con necesidades específicas relacionadas con dolores musculares y articulares. El objetivo principal fue la descarga muscular y la recuperación activa, utilizando el medio acuático para tratar las afecciones de los distintos grupos musculares. El entorno del agua permitió trabajar sin impacto, facilitando la movilidad y promoviendo la relajación muscular en todos los deportistas.

El primer grupo estaba compuesto por cinco nadadores que presentaban dolor en los miembros inferiores, especialmente en las piernas. Estos deportistas reportaban molestias en los cuádriceps, isquiotibiales y pantorrillas, probablemente debido a la carga acumulada durante entrenamientos intensos o carreras de larga distancia. Para este grupo, la sesión se centró en ejercicios acuáticos específicos que facilitaran la relajación y descarga de las piernas. Se realizaron movimientos suaves de caminata y zancadas en el agua, aprovechando la resistencia natural del agua para movilizar las extremidades sin causar sobrecarga. Además, se incluyeron estiramientos pasivos de los músculos de las piernas, utilizando la flotabilidad del agua para alcanzar una mayor amplitud de movimiento sin riesgo de lesión. Esta fase de la sesión ayudó a reducir la tensión muscular, mejorar la circulación sanguínea en las extremidades inferiores y aliviar el dolor.

El segundo grupo también estaba compuesto por cinco nadadores, pero en este caso, presentaban molestias en los miembros superiores, particularmente en los hombros, brazos y espalda alta. Estas áreas suelen verse afectadas en nadadores debido a los movimientos repetitivos de las brazadas y el esfuerzo continuo en el agua. La sesión para este grupo se centró en liberar la tensión en los músculos de los brazos, hombros y espalda mediante ejercicios acuáticos adaptados. Se realizaron movimientos circulares suaves de los brazos bajo el agua, con un enfoque en la movilidad articular y la mejora del rango de movimiento de los hombros. También se trabajó con pesas acuáticas ligeras para fortalecer de manera controlada los músculos sin sobrecargar las articulaciones. La resistencia del agua permitió un trabajo efectivo sin generar tensión adicional, lo que facilitó la relajación de los músculos afectados. Además, los estiramientos de los músculos de la espalda y el trapecio fueron clave

Powered by CamScanner

para reducir las molestias en esta zona, permitiendo a los nadadores recuperar movilidad y aliviar la rigidez.

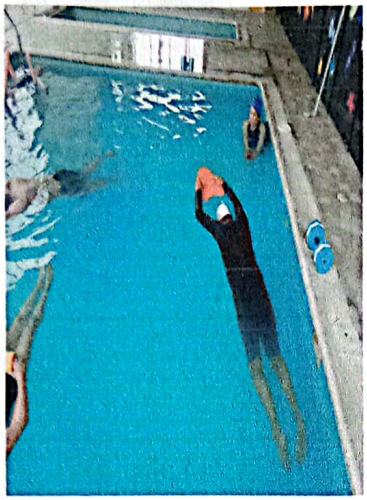
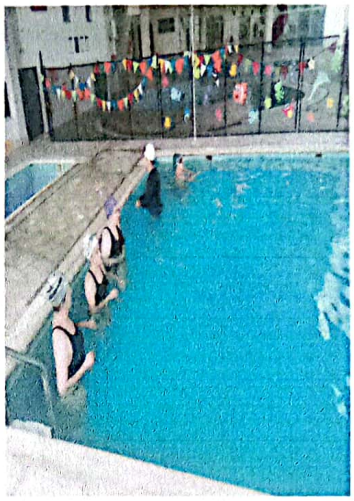
El tercer grupo, formado también por cinco deportistas, presentaba dolores variados en diferentes áreas del cuerpo. Este grupo requería un enfoque más flexible, adaptado a las necesidades específicas de cada uno. Algunos presentaban dolor en los miembros inferiores, otros en los superiores, e incluso algunos sufrían molestias en el core o en la espalda baja. Por tanto, la sesión para este grupo se diseñó para abordar las diversas áreas afectadas a través de ejercicios que movilizaran y relajaran todo el cuerpo. Los estiramientos globales en el agua, acompañados de movimientos suaves y controlados, ayudaron a aliviar la tensión en las diferentes zonas musculares. Se les permitió trabajar a su propio ritmo, bajo la supervisión de los especialistas, para asegurar que cada deportista obtuviera el máximo beneficio de la sesión sin comprometer su estado físico. La flotabilidad del agua fue una ventaja fundamental para reducir el peso corporal y liberar presión de las áreas afectadas, lo que favoreció la descarga muscular general y la recuperación.

En todas las sesiones, el enfriamiento fue un componente crucial para finalizar el trabajo de manera segura y efectiva. Durante 10 minutos, los nadadores realizaron estiramientos pasivos dentro del agua, con un enfoque en las áreas más afectadas por el dolor. La flotabilidad y la temperatura del agua permitieron estirar los músculos sin generar resistencia o riesgo de lesión. Este enfriamiento ayudó a reducir la rigidez muscular, a relajar profundamente los músculos tratados y a mejorar la flexibilidad general de los deportistas.

El uso de la hidroterapia para la recuperación muscular y el alivio del dolor es especialmente eficaz para nadadores, ya que el agua permite movilizar las zonas afectadas sin añadir impacto a las articulaciones o sobrecargar los músculos. La combinación de ejercicios suaves, resistencia acuática y estiramientos proporciona un entorno ideal para liberar la tensión muscular, mejorar la circulación y acelerar la recuperación. En conclusión, la sesión de hidroterapia fue altamente beneficiosa para los tres grupos de nadadores adultos. Cada uno de los deportistas recibió un tratamiento adaptado a sus necesidades particulares, ya fuera para aliviar el dolor en los miembros inferiores, superiores o en diversas áreas del cuerpo. El enfoque en la descarga muscular, el trabajo de movilidad y la recuperación activa dentro del

Powered by CamScanner

agua permitió a los nadadores aliviar sus molestias y optimizar su recuperación física de manera segura y efectiva.


Powered by CamScanner

6-8 Am

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA:	05 octubre de 2024			TERAPEUTA: Nilly Estefania Mendoza		OBSERVACIONES
HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	
6 am	Carol Casas	52 660122	CC	Natacion		
6am	John Jaraz	80656426	CC	Natacion		Dolor dorso lumbar.
6am	Kathy Diaz	52663695	CC	Natacion		
6am	JAIRO TORRES	1015393835	CC	NATACION		
6 am	Andrea Wolf	35532202	CC	Natación		
6:20 am	Celia Sanchez	28551240	CC	Natación		
6:40	Lida Benavides	51.965 828	CC	Natación		
6:40	Marian Ch la	51787736	CC	Nacion		
6:40	Alejandrina Pello	41518827	CC	Natacion		
6:40	Camilo Casas	80656426	CC	Natacion		
7:20	Gina Cadena	1073506487	CC	Natación		
7:20	Angie Roballo	1.073515903	C.C.	Natación		
7:20	Sandra Vegara	1073234550	Cc	Natación		
7:20	JACKELINE CASTA	30'206.491	CC	Natación		
7:20	LUZ Mary Castax	37721110	CC	Natacion		

Powered by CamScanner

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA:				TERAPEUTA:		OBSERVACIONES
HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	
7:20	Karen Sanchez	1'023.932.769	CC	Natación		

Powered by CamScanner