Lunes 7 de octubre.

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia.

Se realiza 3 sesiones de hidroterapia

En esta sesión de hidroterapia se atendieron tres grupos programados, aunque no todos asistieron según lo previsto. La jornada comenzó con el grupo de levantadoras de pesas, donde se recibieron tres deportistas, seguidas de un grupo de atletas de natación, compuesto por cinco nadadores. El tercer grupo, reservado para jugadores de tenis, no se presentó, lo que ocasionó una espera hasta las 5:45 p.m., momento en el que se informó a la fisioterapeuta de que los deportistas se encontraban en competencia, por lo que no asistirían a la sesión.

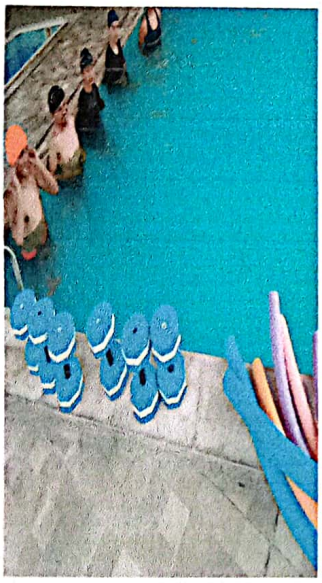
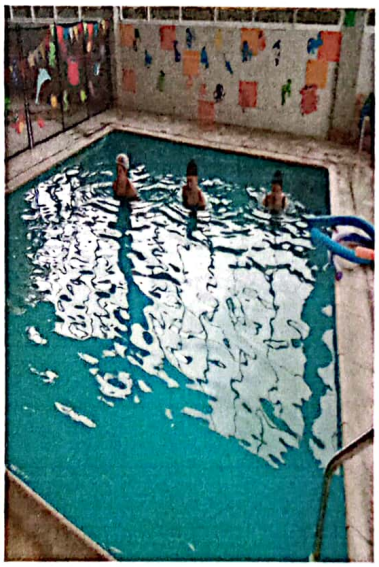
El primer grupo, formado por tres levantadoras de pesas, recibió atención específica para descargar los músculos más afectados por la intensa actividad de su disciplina. Los músculos de las piernas, la espalda baja y los hombros fueron el foco principal de la sesión, ya que son las zonas que más se sobrecargan durante los entrenamientos de levantamiento de pesas. Se realizaron ejercicios suaves de movilidad en el agua, como caminatas y zancadas acuáticas, que permitieron una descarga efectiva de los cuádriceps y glúteos. También se incluyeron estiramientos para la espalda y los trapecios, utilizando la flotabilidad del agua para reducir la tensión muscular. El entorno acuático fue ideal para reducir la presión sobre las articulaciones y permitir a las deportistas relajar los músculos sin riesgo de lesión.

A continuación, el grupo de cinco nadadores de atletismo fue atendido. Este grupo presentaba sobrecarga principalmente en los miembros superiores, ya que el movimiento constante de los brazos durante las carreras acuáticas tiende a causar tensiones en los hombros, trapecios y brazos. La sesión se centró en la descarga de estas zonas mediante ejercicios de movilidad articular y estiramientos específicos para los hombros y la espalda alta. El trabajo en el agua permitió a los nadadores reducir la rigidez muscular y mejorar la circulación, lo que favoreció una recuperación rápida y efectiva. Además, se realizaron ejercicios de movilidad para las caderas y la zona lumbar, áreas clave para mantener la flexibilidad y la alineación corporal correcta en la natación.

El tercer grupo estaba destinado a jugadores de tenis, pero no se presentaron. Según el cronograma, los deportistas debían asistir a la sesión a las 5:20 p.m., sin embargo, el grupo no apareció, lo que llevó a una espera hasta las 5:45 p.m. Durante ese tiempo, la fisioterapeuta

Powered by CamScanner

estuvo preparada para ajustar la sesión en función de las necesidades de los tenistas, que suelen requerir trabajo específico para los brazos, muñecas y la espalda, debido a la alta exigencia de movimientos repetitivos en su deporte. Finalmente, se recibió la notificación de que los jugadores estaban en competencia, lo que explicaba su ausencia. A pesar de la ausencia del último grupo, las sesiones con las levantadoras de pesas y los nadadores de atletismo fueron altamente productivas. La hidroterapia ayudó a ambos grupos a aliviar la sobrecarga muscular acumulada por sus respectivos deportes, mejorando su flexibilidad y promoviendo la recuperación sin añadir estrés adicional a las articulaciones. El entorno acuático brindó un espacio seguro y controlado donde los deportistas pudieron trabajar en su recuperación sin el riesgo de agravar sus lesiones o tensiones.


Powered by CamScanner

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA: octubre 2024 sabado				TERAPEUTA: Nilly Estefanie Madera.		OBSERVACIONES
HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	
	Mariana Embus	1033118051		Patinaje de carreras	Mariana embus	
	Laura Sanchez	1073239332		patinaje de carreras	Laura Sanchez	
	Leticia Bautista	1073511925		" "	Leticia Bautista	
	Mariana Sanchez	1037814724.		" "	Mariana sanchez	
	Nicolas Posada	1016050254		Patinaje de carrera	Nicolas Posada	
	Nicolle Vargas	1014995783		Patinaje de carrera	Nicolle	
	Valeri Vargas	1088155491		Patinaje de carreras	Valery	
	Santiago Guardia	104346999		Patinaje de carrera	Santiago	
	Karol Blanco	1076957418		Patinaje carreras	Karol Blanco	
	Valery Correa	1098271057		" "	Valery	
	Laurent Correa	1098856516		"	Laurent	
	Mia valentina	1034784646		"	mia valentina	
	Luisa siccardi	1176963910		" "	Luisa siccardi	Molestia rodilla
	Camila siccardi	1226214828		" "	camila siccardi	
				" "		

Powered by CamScanner