IPS HUMANA - VITAL S.A.S
Especialistas en terapias
Nit. 900.217.648-1

HUMANA VITAL S.A.S NIT 900217648-1

TERAPIA FISICA (CUNDEPORTES)

Nombre del paciente: Isabella Chaparro Pantoja CC. X CE: 1034662404

Nombre del acudiente: Yolima Pantoja Parentesco: mamá cc: 39.752382

Observaciones o Diagnostico: M624- contractura muscular

FECHA	FIRMA DEL PACIENTE O ACUDIENTE	FECHA	FIRMA DEL PACIENTE O ACUDIENTE
4-10-2024	Yolima Pantoja ✓	11-10-2024	Yolima Pantoja ✓
7-10-2024	Yolima Pantoja ✓	12-10-2024	Yolima Pantoja ✓
8-10-2024	Yolima Pantoja ✓		
9-10-2024	Yolima Pantoja ✓		
10-10-2024	Yolima Pantoja ✓		

Nombre del terapeuta: yenci rojas puentes Firma: Jency Rojas Registro 28213

Dirección: Calle 11 # 10ª-79 Funza (Cundinamarca)Tel: 6018237239 / 3102444309 Pagina web:www. humanavital.com

IPS HUMANA - VITAL S.A.S
Especialistas en terapias
Nit. 900.217.648-1

Powered by CamScanner

HUMANA-VITAL S.A.S NIT 900217648-1

Lugar y fecha de emisión:
FUNZA, jueves, 31 de octubre de 2024 14:35:33

HISTORIA CLINICA FISIOTERAPIA No. 1.034.662.404

DATOS PERSONALES

Nombres y apellidos	ISABELLA CHAPARRO PANTEVEZ
Identificación	TI 1.034.662.404 Edad: 16 años, 7 meses y 29 días
Nacimiento	BOGOTA (CUNDINAMARCA) domingo, 02 de marzo de 2008
Residencia	FUNZA Dirección: CRA 2C #12-15 Teléfono: 3106696529
Ocupación	9999 - SIN INFORMACIÓN Escolaridad: SIN INFORMACION
Responsable	YOLIMA PANTEVEZ Parentesco: MADRE Teléfono: 3154875455
Acompañante	YOLIMA PANTEVEZ Parentesco: MADRE Teléfono: 3154875455
Entidad	CUNDEPORTES EAPB: EPS017 - FAMISANAR Tipo usuario: 12 PARTICULAR
Estado civil	SOLTERO (Estrato: 2) Raza: BLANCO (Etnia: HISPANO O LATINO)
Discapacidad	NINGUNA Religión: OTRO

Sexo: MUJER
G.S. y RH: O+

FECHA CONSULTA: viernes, 4 de octubre de 2024 16:46:36 - EDAD: 16 años, 7 meses y 2 días
ANTECEDENTES
FAMILIARES: No refiere
HOSPITALARIOS: No refiere
QUIRURGICOS: No refiere
TRAUMATICOS: No refiere
TOXICO ALERGICOS: No refiere
FARMACOLOGICOS: No refiere
PATOLOGICOS: No refiere
EPIDEMIOLOGICOS: No refiere

MOTIVO DE CONSULTA: paciente refiere " siento mucho dolor en las piernas hace poco me hicieron una descarga muscular pero aún sigo con dolor
DIAGNOSTICO MEDICO: contractura muscular
OBSERVACION GENERAL: dolor agudo
DOLOR: Manifiesta SI
Localización: piernas Intensidad: 8 Frecuencia: constante

TEST DE MOVILIDAD ARTICULAR (articulación y movimiento)
CADERA -> FLEXION: derecho: 110 FLEXION: izquierdo: 110 EXTENSION: derecho: 10 EXTENSION: izquierdo: 10 Abd: derecho: 35 Abd: izquierdo: 35 Add: derecho: 30 Add: izquierdo: 30
RODILLA -> FLEXION: derecho: 110 FLEXION: izquierdo: 110 EXTENSION/HIPERTENSION: derecho: 120 EXTENSION/HIPERTENSION: izquierdo: 120
EXAMEN MUSCULAR
Articulación: Cadera Movimiento: Flexión Musculo: Psoas iliaco Calificación derecha: 2+ Calificación izquierda: 2+
Articulación: Cadera Movimiento: Extensión Musculo: Glúteo mayor Calificación derecha: 2+ Calificación izquierda: 2+
Articulación: Cadera Movimiento: Rotación interna Musculo: Tensor de la fascia lata, Obturador interno, Glúteo menor Calificación derecha: 2+ Calificación izquierda: 2+
Articulación: Cadera Movimiento: Rotación externa Musculo: Obturador externo, Cuadrado crural Calificación derecha: 2+ Calificación izquierda: 2+
Articulación: Rodilla Movimiento: Flexión Musculo: Bíceps crural, Semitendinoso, Semimembranoso Calificación derecha: 2+ Calificación izquierda: 2+
Articulación: Rodilla Movimiento: Extensión Musculo: Cuádriceps crural Calificación derecha: 2+ Calificación izquierda: 2+
RETRACCIONES
Cadera: GLÚTEO MAYOR M, TENSOR DE LA FASCIA LATA M, ADUCTORES M, OBTURADOR INTERNO M, CUADRADO CURAL M
Rodilla: BICEPS CRURAL M, SEMITENDINOSO M, SEMINMENBRANOSO M, CUÁDRICEPS CRURAL M
Cuello de pie: GEMELOS M, TIBIAL ANTERIOR M, PERONEO LATERAL LARGO M

POSTURA
VISTA ANTERIOR: Cabeza: NORMAL Hombros: NORMAL Espinas iliacas: NORMAL Rodillas: NORMAL Pie: NORMAL
VISTA LATERAL: Actitud corporal: NORMAL Cabeza: NORMAL Hombros: NORMAL Columna Vertebral: NORMAL Abdomen: NORMAL Pelvis: NORMAL Rodillas: NORMAL Pie: NORMAL
VISTA POSTERIOR: Cabeza: NORMAL Hombros: NORMAL Escapulas: NORMAL Columna: NORMAL Cadera: NORMAL Rodillas: NORMAL Pie: NORMAL

MEDIDAS ESPECIALES: No evaluadas
COORDINACION: No evaluada
EQUILIBRIO: No evaluado

Powered by CamScanner

TROFISMO: No evaluado
MARCHA
Apoyo de talón: Realiza Apoyo medio: Realiza Despegue de dedos: Realiza Cadencia: Realiza Discriminación de cinturas: Realiza Balanceo de brazos: Realiza Diagnóstico fisioterapéutico: paciente de género femenino de 16 años de edad con alteración de su dominio osteomuscular de las categorías de dolor, desempeño muscular, rango de movimiento
Pronóstico fisioterapéutico: pronóstico reservado
DIAGNÓSTICOS
Principal: M624-CONTRACTURA MUSCULAR Tipo: CONFIRMADO NUEVO
EVOLUCION TERAPEUTICA
Hora de ingreso: 16 Hora de salida: 17 No. de sesión: 1
CONDUCTA: modalidades cinéticas y terapéuticas
TRABAJO REALIZADO: DESCRIPCION TERAPIA FISICA
Electro estimulador: 7 MIN Termoterapia: 7 MIN
ESTIRAMIENTO MIEMBROS INFERIORES
Cadera: Flexores, Extensores, Abductores, Aductores Rodilla: Flexores, Extensores Cuello pie: Plantiflexión, Dorsiflexión, Inver y ever
OTROS PROCEDIMIENTOS: se realizan ejercicios para mejorar la movilidad estos se realizan con 3 series de 12 repeticiones, se finaliza con mejora de la fuerza
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR
Activos, Ejercicios isométricos
OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES (plan casero): se inicia plan casero y se explica consentimiento informado
El paciente ingresa y sale en adecuadas condiciones, finaliza la sesión sin novedad: SI
Dr.(a). YENCI YULISA ROJAS PUENTES CC No. 1.233.502.075 - FISIOTERAPIA - R.M. 28213

FECHA CONSULTA: lunes, 7 de octubre de 2024 9:25:15 - EDAD: 16 años, 7 meses y 5 días
EVOLUCION TERAPEUTICA
Hora de ingreso: 08/00 Hora de salida: 09/00 No. de sesión: 2
CONDUCTA: Modalidades cinéticas y terapéuticas.
TRABAJO REALIZADO: OTROS PROCEDIMIENTOS: El deportista había sufrido una lesión tras levantar un peso de 48 kg, lo que ocasionó una distensión muscular moderada. La molestia se localizaba principalmente en la zona lumbar, aunque también pudo haberse extendido hacia los hombros o las piernas, áreas comúnmente afectadas en este tipo de movimientos. Aunque el dolor no era agudo, fue importante tratar la lesión adecuadamente para evitar que empeorara.

El plan de recuperación se centró en tres pilares: estiramientos, descarga de peso y sesiones de yoga. Los estiramientos fueron suaves y controlados, con el propósito de mejorar la movilidad articular y reducir la tensión en las zonas afectadas. El deportista realizó 3 series de 10 repeticiones por ejercicio, enfocándose en la parte baja de la espalda, los hombros y las piernas. Cada estiramiento se mantuvo durante 15-20 segundos, con descansos de 30 segundos entre las series.

En cuanto a la descarga de peso, se inició con ejercicios de bajo impacto que permitieron al deportista moverse sin someter la musculatura lesionada a tensiones adicionales. Se utilizaron ligas de resistencia ligera y se trabajó solo con el peso corporal para mejorar la movilidad. Comenzó con 2 series de 12 repeticiones por ejercicio, aumentando gradualmente según la tolerancia al dolor.

El yoga complementó este proceso. Las posturas fueron suaves y restaurativas, enfocadas en la relajación y la respiración profunda. El deportista practicó sesiones de yoga de 30 minutos, 3 veces por semana, con posturas que estiraban suavemente la columna, como la postura del gato-vaca y la del niño.
OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES (plan casero): realizar estiramientos dinámicos y se recomienda realizar hidroterapia.
El paciente ingresa y sale en adecuadas condiciones, finaliza la sesión sin novedad: SI
DIAGNÓSTICOS
Principal: M624-CONTRACTURA MUSCULAR Tipo: CONFIRMADO REPETIDO
Dr.(a). NILY ESTEFANIA MENDOZA CC No. 1.007.669.016 - FISIOTERAPIA - R.M. 1007669016

FECHA CONSULTA: martes, 8 de octubre de 2024 12:32:46 - EDAD: 16 años, 7 meses y 29 días
EVOLUCION TERAPEUTICA
Hora de ingreso: 07/00 Hora de salida: 08/00 No. de sesión: 3
CONDUCTA: Hidroterapia.
TRABAJO REALIZADO: OTROS PROCEDIMIENTOS: se llevaron a cabo estiramientos pasivos del cuádriceps. El deportista mantuvo cada estiramiento durante 30 segundos, logrando una ligera mejora en la flexibilidad, aunque con un dolor de 5/10 al final de la serie de estiramientos. Se realizaron 3 series de estiramientos, permitiendo al músculo relajarse gradualmente.

Powered by CamScanner

Para el fortalecimiento, se implementaron ejercicios isométricos del cuádriceps, donde el deportista realizó contracciones sostenidas de 10 segundos, repitiendo 10 veces por serie durante 3 series. Al final de esta actividad, el dolor se redujo a 4/10.

La sesión concluyó con un enfriamiento que incluyó movimientos suaves de flexión y extensión, junto con un masaje en el cuádriceps para ayudar a liberar la tensión muscular. El deportista reportó sentirse más relajado y con una ligera disminución del dolor, ahora en 3/10.
OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES (plan casero): Realizar plan casero.
El paciente ingresa y sale en adecuadas condiciones, finaliza la sesión sin novedad: SI
DIAGNÓSTICOS
Principal: M624-CONTRACTURA MUSCULAR Tipo: CONFIRMADO REPETIDO
Dr.(a). NILY ESTEFANIA MENDOZA CC No. 1.007.669.016 - FISIOTERAPIA - R.M. 1007669016

FECHA CONSULTA: miércoles, 9 de octubre de 2024 12:49:36 - EDAD: 16 años, 7 meses y 7 días
EVOLUCION TERAPEUTICA
Hora de ingreso: 8 Hora de salida: 9 No. de sesión: 4
CONDUCTA: Modalidades cinéticas y terapéuticas
TRABAJO REALIZADO: DESCRIPCION TERAPIA FISICA
Electro estimulador: 12-15 MIN Termoterapia: 12-15 MIN
OTROS PROCEDIMIENTOS: Se realiza manejo sedativo mediante termoterapia, vibromasajeador y descarga muscular en miembros inferiores, finaliza con estiramientos dinámicos y estiramientos de cadena muscular posterior en postura de rana al aire según técnica RPG
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR
Activos
OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES (plan casero): Realizar plan casero
El paciente ingresa y sale en adecuadas condiciones, finaliza la sesión sin novedad: SI
DIAGNÓSTICOS
Principal: M624-CONTRACTURA MUSCULAR Tipo: CONFIRMADO NUEVO
Dr.(a). MARIA FERNANDA NEIRA GALINDO CC No. 1.020.835.904 - FISIOTERAPIA - R.M. 1020835904

FECHA CONSULTA: jueves, 10 de octubre de 2024 8:18:07 - EDAD: 16 años, 7 meses y 8 días
EVOLUCION TERAPEUTICA
Hora de ingreso: 8 Hora de salida: 9 No. de sesión: 5
CONDUCTA: Modalidades cinéticas y terapéuticas
TRABAJO REALIZADO: ESCRIPCION TERAPIA FISICA
Electro estimulador: 12-15 MIN Termoterapia: 12-15 MIN
OTROS PROCEDIMIENTOS: Se realiza manejo sedativo mediante termoterapia, vibromasajeador y descarga muscular en miembros inferiores, finaliza con estiramientos dinámicos y estiramientos de cadena muscular posterior en postura de rana al aire según técnica RPG
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR
Activos
OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES (plan casero): Realizar plan casero
El paciente ingresa y sale en adecuadas condiciones, finaliza la sesión sin novedad: SI
DIAGNÓSTICOS
Principal: M624-CONTRACTURA MUSCULAR Tipo: CONFIRMADO REPETIDO
Dr.(a). MARIA FERNANDA NEIRA GALINDO CC No. 1.020.835.904 - FISIOTERAPIA - R.M. 1020835904

FECHA CONSULTA: viernes, 11 de octubre de 2024 12:03:12 - EDAD: 16 años, 7 meses y 9 días
EVOLUCION TERAPEUTICA
Hora de ingreso: 8 Hora de salida: 9 No. de sesión: 6
CONDUCTA: Modalidades cinéticas y terapéuticas
TRABAJO REALIZADO: ESCRIPCION TERAPIA FISICA
Electro estimulador: 12-15 MIN Termoterapia: 12-15 MIN
OTROS PROCEDIMIENTOS: Se realiza manejo sedativo mediante termoterapia, vibromasajeador y descarga muscular en miembros inferiores, finaliza con estiramientos dinámicos y estiramientos de cadena muscular posterior en postura de rana al aire según técnica RPG
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR
Activos
OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES (plan casero): Realizar plan casero
El paciente ingresa y sale en adecuadas condiciones, finaliza la sesión sin novedad: SI
DIAGNÓSTICOS
Principal: M624-CONTRACTURA MUSCULAR Tipo: CONFIRMADO REPETIDO
Dr.(a). MARIA FERNANDA NEIRA GALINDO CC No. 1.020.835.904 - FISIOTERAPIA - R.M. 1020835904

Powered by CamScanner

FECHA CONSULTA: sábado, 12 de octubre de 2024 8:52:42 - EDAD: 16 años, 7 meses y 10 días
EVOLUCION TERAPEUTICA
Hora de ingreso: 7 Hora de salida: 8 No. de sesión: 7
CONDUCTA: modalidades cinéticas y terapéuticas
TRABAJO REALIZADO: DESCRIPCION TERAPIA FISICA
Electro estimulador: 7 MIN Termoterapia: 7 MIN
OTROS PROCEDIMIENTOS: se realiza descarga muscular por 7 minutos, posteriormente se realizan estiramientos para mejorar la elongación muscular
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR
Activos, Ejercicios isométricos
OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES (plan casero): continuar con plan casero
El paciente ingresa y sale en adecuadas condiciones, finaliza la sesión sin novedad: SI
DIAGNÓSTICOS
Principal: M624-CONTRACTURA MUSCULAR Tipo: CONFIRMADO NUEVO
Dr.(a). YENCI YULISA ROJAS PUENTES CC No. 1.233.502.075 - FISIOTERAPIA - R.M. 28213

Powered by CamScanner