SPORT MEDICAL CENTER
Centro de Diagnóstico y Fisioterapia Médico - Deportiva
GUSTAVO PORTELA I.P.S

RECOMENDACIONES MÉDICO DEPORTIVAS			
DEPORTISTA:	BRANDON SMITH MALDONADO MONTOYA	**FECHA**	9/12/2024
DOCUMENTO:	1024483357		
DEPORTE:	BMX FREE STYLE		
LESIóN:	FRACTURA TIBIA DISTAL DERECHA		

RECOMENDACIONES DE ENTRENAMIENTO Y TRATAMIENTO

ATLETA BRANDON SMITH MALDONADO, SE LE RECOMIENDA PARA LA CASA Y EN LOS ENTRENOS, REALIZAR EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR ACTIVOS DE AMBAS EXTREMIDADES INFERIORES EN TODOS LOS PATRONES DE MOVIMIENTOS 5 SERIES - 20 REPTS, EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTOS DINAMICOS PARA LA CADENA POSTERIOR DE LOS MIEMBROS INFERIORES, EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA GATRONECMIOS, SOLEO Y PLANTAR, FIBULARES LARGO Y CORTO, TIBIAL ANTERIOR Y POSTERIOR EXTENSOR DEL HALLUX Y MUSCULATURA INTRÍNSECA DEL PIE SE RECOMIENDA BANDA ELASTICA O AUTOCARGA APOYAR LOS DEDOS DEL PIE EN EL SUELO MIENTRA SE LEVANTA LOS TALONES, CAMINAR EN PUNTAS DE PIE, CON TIPO DE CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA Y EXCÉNTRICA 5 SERIES – 20 REPTS, DESCARGA DE PESO EN POSICIÓN EN POSICION DE PLANCHA,

PARA AMBAS EXTREMIDADES SUPERIORES. REALIZAR APLICACIÓN DE FRIO 8 MIN, CALOR 8 MIN, AUTOMASAJES CON CREMA GREEN EN LA ZONA DEL DOLOR Y MUSCULATURA QUE LA RODEA, EVITAR AL MAXIMO MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON CARGAS O ACTIVIDADES QUE FAVOREZCAN A ESE DOLOR.

RESTRICCIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

EVITAR CARGAS E INTENSIDADES ALTAS, NO SOBRE CARGAR A LA ATLETA, NO REALIZAR EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTOS CON MAS DEL 50% DEL PESO QUE EL ATLETA SUELE MANEJAR(RECORDAR QUE ES UN PROCESO, DEBE DE SER DE MANERA PROGRESIVA ESE RETORNO A SU DEPORTE, LA ATLETA DEBE ADAPTARSE POCO A POCO, LA NO SINTOMATOLOGIA DE DOLOR O MOLESTIAS , NO DETERMINA QUE EL ATLETA ESTE AL 100%, POR ESO SIEMPRE SE DEBE INDAGAR A LA DEPORTISTA ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL ENTRENO, EN CASO DE DOLOR O MOLESTIAS DEBE DE MANIFESTARLO LA DEPORTISTA, TANTO PARA EL ENTRENADOR COMO PARA EL FISIOTERAPEUTA.

AUTORIZó:	WILDER NOCUA
CARGO:	FISIOTERAPEUTA