

The background image shows a person's hand using a computer mouse. The scene is softly blurred, focusing on the hand and the mouse. A decorative graphic of seven white circles of varying sizes is arranged in a vertical line on the right side of the page. A semi-transparent grey rounded rectangle is positioned in the center, containing the title text.

## **Readaptación de lesiones musculares en el deporte**

## Objetivos

---

### □ **Objetivo General**

- Comprender los factores claves que pueden ocasionar una lesión recidiva y ser capaz de planificar una acción para reducir la aparición.

### □ **Objetivos Específicos**

- Identificar qué es una lesión deportiva y que consecuencias acarrea a los clubes o entendidas deportivas.
- Comprender las bases anatómicas y las funciones de la musculatura del complejo isquiosural.
- Identificar las diferentes fases dentro de un ciclo de carrera y analizar la implicación de la musculatura adyacente a la cadera y rodilla.
- Analizar que prueba de diagnóstico es la más adecuada para realizar una valoración a un deportista lesionado.
- Clasificar según el modelo propuesto las lesiones musculares, en concreto las del complejo isquiosural.
- Identificar los mecanismos lesionales del complejo isquiosural.
- Distinguir los factores de riesgo de esta lesión y la relación con su red de determinantes.
- Comprender el modelo de red de determinantes propuesto por Bittercourt.
- Comprender la implicación de los factores de riesgo expuestos en la lesión del complejo isquiosural.
- Comprender la ultraestructura muscular y la transmisión de fuerzas que se produce.
- Conocer y comprender los procesos de biología celular en la reparación muscular, y la función de las células satélite.

- Comprender los procesos que ocurren después de una lesión muscular y los objetivos que deben conseguir para optimizar los procesos.
- Ser capaz de identificar la fase en la que se encuentra el futbolista y plantear los objetivos para esa fase.
- Ser capaz de aplicar criterios objetivos para progresar de fase en la readaptación.
- Ser capaz de comprender los procesos que ocurren después de una lesión muscular y los objetivos que deben conseguir para optimizar los procesos.
- Identificar qué cambios conlleva el que haya ocurrido una lesión musculotendinosa.
- Entender por qué pueden ocurrir las recaídas.
- Identificar y aplicar un plan para reducir la tasa de aparición de esas posibles recaídas.

## Contenidos

Readaptación de lesiones musculares en el deporte	Tiempo estimado
<p><b>Unidad 1:</b> Valoración inicial de la lesión muscular.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición lesión muscular.</li> <li>• Bases anatómicas y biomecánicas de la musculatura isquiosural.</li> <li>• Diagnóstico.</li> <li>• Clasificación de la lesión muscular.</li> </ul>	<b>4,30 horas</b>
Cuestionario de Autoevaluación UA 01	<b>30 minutos</b>
Actividad de Evaluación UA 01	<b>1 hora</b>
Tiempo total de la unidad	<b>6 horas</b>
<p><b>Unidad 2:</b> Conocimiento y valoración del entorno de la lesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mecanismos lesionales.</li> <li>• Factores de riesgo en el deporte.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La lesión previa y el control motor.</li> <li>○ Los niveles de la fuerza y la fatiga.</li> <li>○ La longitud de los fascículos y el calendario congestionado.</li> </ul> </li> </ul>	<b>4,30 horas</b>
Cuestionario de Autoevaluación UA 02	<b>30 minutos</b>
Actividad de Evaluación UA 02	<b>1 hora</b>
Tiempo total de la unidad	<b>6 horas</b>
<p><b>Unidad 3:</b> Procesos de recuperación biológica de una lesión muscular.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transmisión de fuerzas y la ultraestructura del músculo.</li> <li>• Biología celular de la lesión muscular.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fase degenerativa.</li> <li>○ Fase inflamatoria.</li> <li>○ Fase regenerativa.</li> <li>○ Fase fibrótica.</li> </ul> </li> </ul>	<b>4,30 horas</b>

Cuestionario de Autoevaluación UA 03	<b>30 minutos</b>
Actividad de Evaluación UA 03	<b>1 hora</b>
Tiempo total de la unidad	<b>6 horas</b>
<p><b>Unidad 4:</b> Readaptación de una lesión muscular en el bíceps femoral en fútbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razonamiento e introducción al caso.</li> <li>• Fase 1: Fase inicial. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Elección de ejercicios.</li> <li>○ Propuesta actuación.</li> <li>○ Criterios de progresión.</li> </ul> </li> <li>• Fase 2: Carga progresiva. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Propuesta actuación.</li> <li>○ Criterios de progresión.</li> </ul> </li> <li>• Fase 3: Acciones de alta intensidad. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Propuesta actuación.</li> <li>○ Criterios de progresión.</li> </ul> </li> <li>• Fase 4: Return to play / performance. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Propuesta actuación.</li> <li>○ Criterios de progresión.</li> </ul> </li> </ul>	<b>9,50 horas</b>
Cuestionario de Autoevaluación UA 04	<b>30 minutos</b>
Actividad de Evaluación UA 04	<b>40 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>11 horas</b>
<p><b>Unidad 5:</b> Después del return to play, ¿y ahora qué?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La lesión recidiva.</li> <li>• ¿Por qué ocurre una recidiva?</li> <li>• Cómo actuar después de la vuelta a la competición del deportista lesionado. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Valoraciones neuromusculares y plan de actuación.</li> </ul> </li> </ul>	<b>4,20 horas</b>
Cuestionario de Autoevaluación UA 05	<b>30 minutos</b>
Actividad de Evaluación UA 05	<b>80 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>6 horas</b>
<b>5 unidades</b>	<b>35 horas</b>