

LESIONES DEPORTIVAS

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSOS: 3° Y 4° MEDIO

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA: CUSTODIO FARIÑA

LICEO JAVIERA CARRERA TEMUCO.

¿Qué es una lesión Deportiva?

Las lesiones deportivas son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o al hacer ejercicio. Existen dos tipos de lesiones deportivas: Las lesiones agudas ocurren de repente mientras se está jugando o haciendo ejercicio. Por ejemplo:

- **Esguinces de tobillo.**
- **Distensiones en la espalda.**
- **Fracturas de huesos.**

Las lesiones crónicas ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por mucho tiempo.

Tipos de Lesiones

Esguinces grado 1: distensión de ligamentos leve que produce un color amarillento con una leve hinchazón de la superficie que se encuentra lesionada.

Esguince grado 2: Se rompe levemente el ligamento y produce una mayor cantidad de hematomas.

Esguince grado 3: Existe una rotura completa del ligamento que en pocas palabras podría necesitar una operación quirúrgica.

Ejemplo:

ESGUINCE DE TOBILLO



¿ Que es ?

Se produce una ruptura completa de la zona ósea (hueso) en donde si o sí debe haber una intervención quirúrgica para poder eliminar los residuos óseos que quedan y poder colocar una placa para poder reemplazar la zona o hueso afectado.

Fractura

TIPOS DE FRACTURA



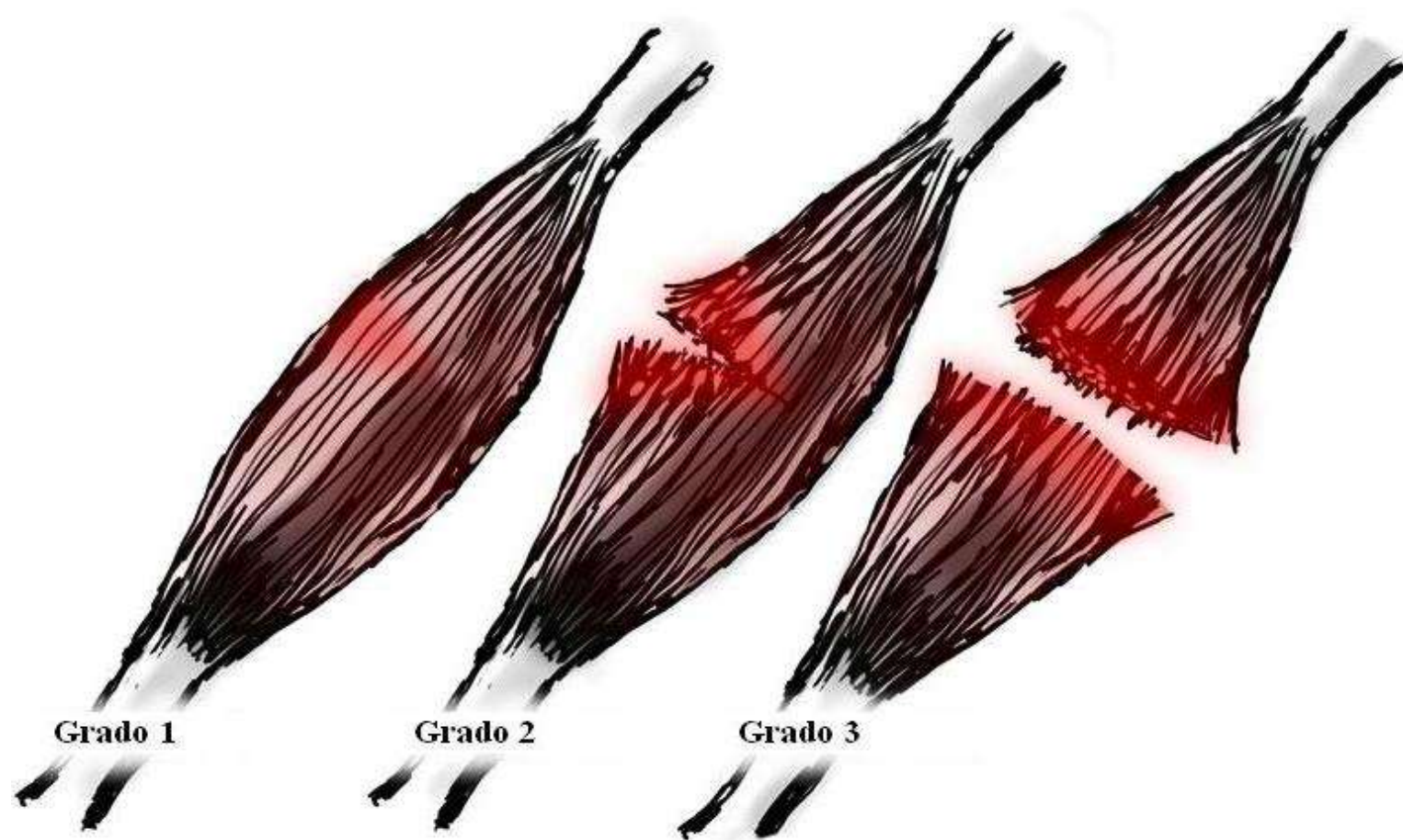
Desgarro

Grado 1: Leve

Grado 2: Parcial.

Grado 3: Completa.

Desgarro



Contractura

Acortamiento del musculo en el cual se “Aprieta” o se atrofia la musculatura que se ha utilizado en algún tipo de ejercicio.

Puede producir dolor leve o molestia.

¿Cómo evitar? Realizando una elongación de la zona afectada e hidratándose de una manera correcta para recuperar las sales minerales perdidas al sudar.

Contractura



Tejido muscular normal



Tejido muscular contracturado



