# Lesiones deportivas

Ascensión García Ibarra
Educación Física

# DEFINICIÓN

LESIÓN DEPORTIVA :

Daño que se produce en un determinado tejido como resultado de la práctica deportiva o la realización de ejercicio físico.

# CLASIFICACIÓN

- Lesiones musculares (directas o indirectas)
- Lesiones en  tendones
- Lesiones en huesos
- Lesiones en ligamentos
- Lesiones en articulaciones

# Lesiones musculares

**Traumatismo directo**

Contusión: choque contra agente externo, sin rotura de piel

Herida: lesión traumática con rotura de piel.

**Traumatismo indirecto**

Elongación: estiramiento musculo sin rotura fibras.

Tirón: estiramiento con rotura fibras. Hematoma.

Desgarro: igual al tirón pero con más afectación.

Rotura muscular: la más grave producida en el músculo. Dolor brusco. Puede ser total o parcial.

# LESIONES EN TENDONES

<u>Tendinitis:</u>
inflamación del tendón.
Dolor a la presión.
Calzado inadecuado,
pavimentos duros…

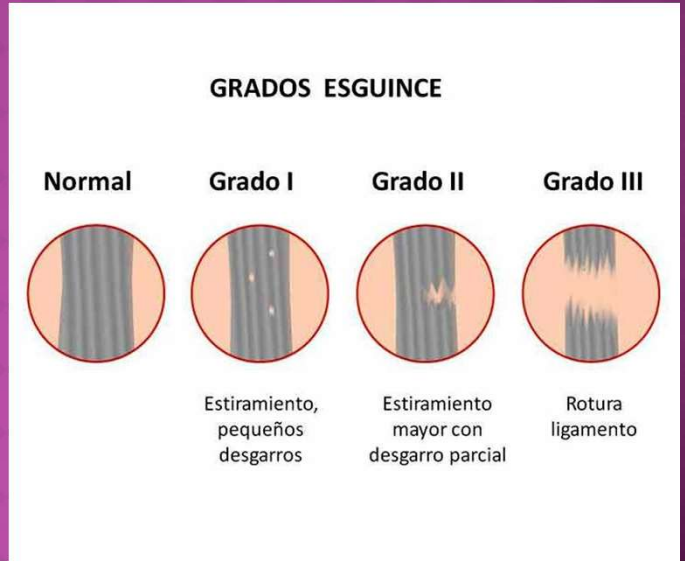
# Lesiones de huesos

**Periostitis:** inflamación de la mambrana que recubre el hueso (periostio). Produce dolor localizado.

**Fracturas:** rotura del hueso por un fuerte traumatismo. Completa e incompleta. Dolor intenso, impotencia funcional y deformidad evidente.

# Lesiones de ligamentos

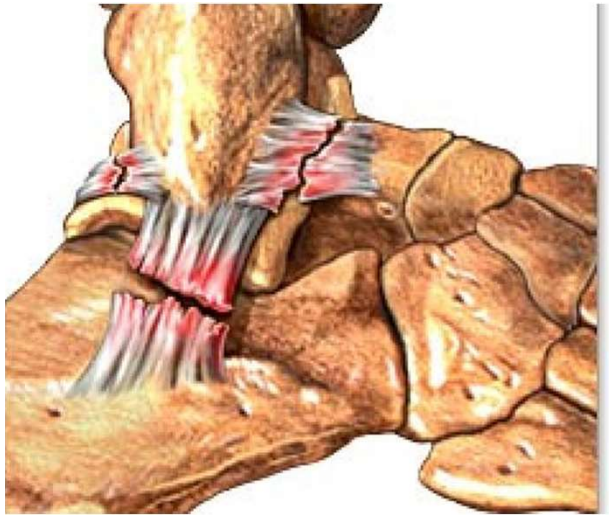
**Esguince**: distensión o rotura de las partes blandas de una articulación, movimiento que sobrepasa los límites de elasticidad de la articulación. Desde el grado uno al tres. Dolor, hinchazón e impotencia.

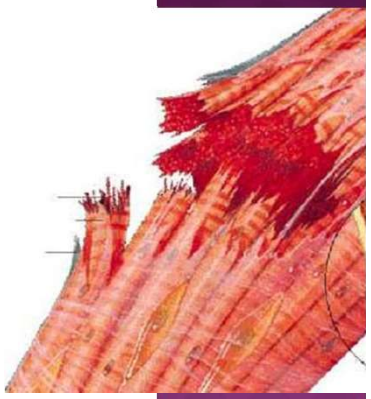


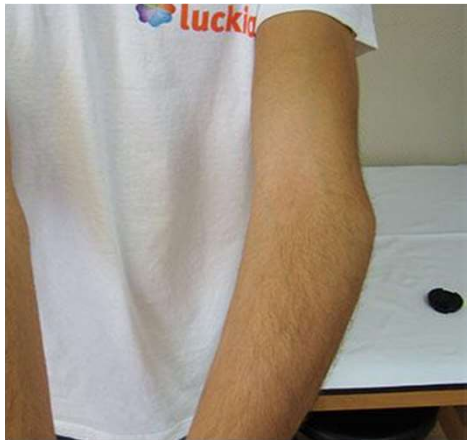
# Lesiones de articulaciones

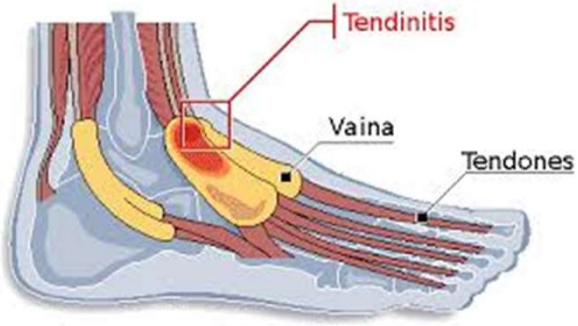
**Luxación: pérdida parcial o total de las relaciones entre las superficies óseas. Hombro y codo las más frecuentes. Dolor y deformación.**

# Imágenes









# Factores que influyen en la prevención

1) Poseer una preparación física adecuada al tipo de ejercicio físico
2) Realizar un calentamiento adecuado
3) Utilizar un equipamiento adecuado
4) Controlar la salud
5) Llevar una vida saludable
6) Cesar la actividad ante fatiga o dolor

# TRATAMIENTO INMEDIATO DE LESIONES DEPORTIVAS

hielo

reposo

COMPRESIÓN

elevación