

FISIOTERAPIA DEPORTIVA

Si cuentas con una buena condición física, serás menos propenso a sufrir lesiones, los músculos fuertes serán menos propensos a desgarrarse y equilibrarás el cuerpo y ayudarás a evitar lesiones innecesarias.

Las lesiones agudas o traumáticas se producen tras un esfuerzo repentino o impacto y pueden ser bastante graves. (Esguinces y desgarros musculares, rotura del tendón de Aquiles, lesiones en la rodilla). Con la fisioterapia, obtendrás más potencia, coordinación y flexibilidad en los músculos después de haber sufrido una lesión, por lo que recuperarás la forma y el nivel que tenías antes.

En nuestras instalaciones encontrarás todo lo necesario para lograr una correcta recuperación, con el fin de que puedas volver a la práctica del deporte en poco tiempo y prevenir cualquier problema antes de que aparezca. Además podrás mejorar tu rendimiento y estado físico mediante programas personalizados.

Vendaje funcional (Tape y Kinesiotape):

El **Kinesiotape** es una técnica de vendaje que reduce el dolor, el espasmo muscular y la inflamación. Actúa sirviendo de soporte muscular y articular dejando libre la movilidad. Potencia el proceso natural de curación del organismo incidiendo a nivel del sistema circulatorio en general, elimina la congestión de los tejidos, y reduce la irritabilidad del sistema nervioso sensitivo motor.



El **vendaje funcional** es un tipo de inmovilización parcial, que se caracteriza por permitir una cierta movilidad funcional frente a las inmovilizaciones totales. Se utiliza en patologías

ligamentosas, tendinosas y musculares. El vendaje funcional tiene la ventaja de evitar los efectos secundarios que las inmovilizaciones totales conllevan.

Estos efectos secundarios van desde la atrofia muscular hasta la rigidez articular, así como lesiones cutáneas, síndrome de Südek, incluso un aumento del riesgo trombótico.

Es por ello que solo hay que utilizar las inmovilizaciones totales para el tratamiento de patologías de carácter grave, que requieren una inmovilización completa para la recuperación de los tejidos lesionados.

La mayoría de las lesiones ligamentosas, tendinosas y musculares tienen un carácter leve o moderado, siendo este tipo de lesiones en las que se debe emplear los vendajes funcionales para favorecer la recuperación de la lesión.

Los vendajes funcionales se emplean tanto con fines terapéuticos como preventivos, existiendo unas diferencias básicas entre ellos.

El vendaje funcional terapéutico se caracteriza por:

- Frente a la inmovilización total evita los efectos secundarios que esta origina en lesiones de carácter leve o moderado.
- En patologías de carácter grave que han sido tratadas con inmovilización total, el vendaje funcional se utiliza una vez se retira ésta, con fines propioceptivos y para evitar posibles traumatismos hasta que los tejidos se han regenerado completamente.
- El vendaje funcional terapéutico permite situar los tejidos lesionados en posición de acortamiento, disminuyendo la tensión sobre estos tejidos. De esta forma se favorece el proceso de cicatrización y se evitan posibles traumatismos que puedan dificultar este proceso.
- Sirve de refuerzo de los tejidos lesionados.
- El vendaje funcional terapéutico debe favorecer una movilidad funcional mínima.

El vendaje funcional preventivo se caracteriza por:

- Útil en lesiones crónicas o recidivantes.
- Los tejidos que van a ser reforzados por el vendaje se sitúan en posición neutra, sin corregir su posición natural.
- El objetivo de estos vendajes es evitar posiciones o movimientos extremos que puedan dañar los tejidos debilitados.

- Permiten una movilidad funcional óptima.
- Aseguran la estabilidad de la articulación.
- No es conveniente abusar de los vendajes preventivos. Es mejor realizar un buen trabajo de fortalecimiento y acondicionamiento de los tejidos debilitados, y que sean éstos los que den estabilidad a la articulación.

La eficacia de los vendajes funcionales depende de:

- Uso de un material adecuado.
- La firmeza de los vendajes debe conseguirse con el menor número de arrollamientos.
- Diagnóstico médico preciso.
- Protección de la piel y relieves anatómicos.
- Anclajes sin excesiva tensión.
- Evitar pliegues y arrugas, sobre todo en las zonas plantares.
- El vendaje debe de ser eficaz y no peligroso. Un vendaje mal aplicado puede agravar la lesión.

Vídeo de demostración.