

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA.

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA:

Asignatura:	Lesiones en la AFyD				
Subject:	Sport Injuries				
Titulación:	Grado en Ciencias del Deporte				
Departamento:	Salud y Rendimiento Humano				
Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional		Código:	115000046	
Itinerario/s:	ED - RD - DEF - AFS - GD		Carácter:	OPTATIVA	
Créditos ECTS:	6	Semestre:	Quinto	Lengua:	Español
Contextualización en el grado:	<p>La actividad física y aún más la actividad deportiva conlleva un riesgo de lesiones que no por ser asumible deja de ser importante, tanto para el lesionado por las repercusiones que pudiera tener en el ámbito de la salud y en el profesional como para la sociedad por los gastos sociales que se ocasionan.</p> <p>Si bien el diagnóstico y el tratamiento de esas lesiones es inherente a la práctica médica, el conocimiento de los mecanismos de producción, de su relación con el gesto deportivo, del tiempo de recuperación y su relación con el tratamiento seguido y la readaptación al esfuerzo concierne también al preparador físico y/o entrenador. Además, el tener a la vez conocimiento del gesto deportivo y mecanismo de producción de las lesiones va a permitir realizar una mejor profilaxis primaria, que es la que conlleva un menor coste personal y social, y también va a permitir una recuperación más rápida y completa de la lesión, disminuyendo las recidivas.</p> <p>Todo lo anterior nos hace ver la importancia que tiene el que los graduados en Ciencias del Deporte conozcan los mecanismos de producción de las lesiones, de forma general en que consiste el tratamiento, los periodos de recuperación de las lesiones, las posibles secuelas e incapacidades que pudieran causar y los mecanismos que favorezcan una reparación mejor y en menos tiempo.</p>				
Relación con otras asignaturas del grado:	Anatomía Funcional del Aparato Locomotor; Biomecánica de la AFyD; Actividad física y salud.				
Recomendaciones y observaciones:	Tener conocimientos de las asignaturas con las que está relacionada.				

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

Competencias Generales:

CG-3: Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG 8. Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG-9: Resolver con eficacia y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

Competencias Específicas:

CE 9. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo.

CE-14: Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

CE-15: Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.

CE 23. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas o realizadas incorrectamente en los practicantes de actividad física recreativa.

Resultados de aprendizaje:

RA1 Conocer la incidencia de las lesiones en la práctica deportiva.

RA2 Conocer las patologías traumáticas.

RA3 Conocer la forma de prevenir las lesiones en la práctica deportiva.

RA4 Conocer la tolerancia de las distintas lesiones con la práctica deportiva.

PROGRAMA DE CONTENIDOS:

Unidades temáticas:

Tema 1:	<p>Concepto y clasificación de las lesiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de patologías traumáticas deportivas. - Traumatismos directos, indirectos y por sobrecarga, peculiaridades y evolución general. - El accidente deportivo. - Características de las lesiones específicas de cada deporte. - El dolor deportivo traumático.
Tema 2:	<p>Tratamiento médico de las lesiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Generalidades sobre los tratamientos médicos en los accidentes deportivos. - Tratamiento de urgencia inmediata y relativa. - Tipos de tratamientos: médico, ortopédico, funcional y quirúrgico; indicaciones y contraindicaciones. - Infiltraciones locales, riesgos y ventajas. - Complicaciones y recaídas. - Secuelas por la inmovilización prolongada.
Tema 3:	<p>Tratamiento físico de las lesiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Generalidades sobre los tratamientos físicos: frío, calor. Electroterapia, hidroterapia. - Vendajes funcionales, indicaciones.
Tema 4:	<p>Función del preparador físico.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidades del preparador físico en las recurrencia lesional. - Relación con el médico, fisioterapeuta y masajista, tratamientos en equipos interdisciplinarios.

Tema 5:	<p>Lesiones musculares.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contracturas y Distensión. DOMS - Lesiones musculares con alteraciones anatómicas (elongación; desgarro; ruptura). - Contusión. - Nódulo fibroso. - Hernia muscular.
Tema 6:	<p>Lesiones tendinosas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de tendones. - Tipos de patologías: tendinitis, rotura parcial y rotura total. - Luxaciones tendinosas. - Prevención durante la vida activa deportiva y en la edad adulta. - Enfermedad de las inserciones y su relación con el crecimiento.
Tema 7:	<p>Lesiones articulares.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lesiones ligamentosas: clasificación y evolución. Concepto de inestabilidad y laxitud articular. - Lesiones condrales y osteocondrales: condromalacias y osteocondritis, fracturas osteocondrales. - Lesiones meniscales, generalidades. - Bursitis. - Luxaciones.
Tema 8:	<p>Lesiones óseas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fracturas. Clasificación. - Fracturas por sobrecarga. - Periostitis. - Arrancamientos óseos. - Necrosis ósea. - Patologías del crecimiento
Tema 9:	<p>Pie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hallux rígido. Hallux valgus. - Talalgias: espón calcáneo, enfermedad de Haglund, bursitis. Prevención. - Tendinitis, fascitis plantares. - Fracturas de la cola del 5ª metatarsiano. - Sesamoiditis de la 1ª MTF. - Metatarsalgias: prevención deportiva, tratamiento en el campo. - Dedos en garra y en maza. - Patologías de las uñas del pie, uña incarnata, hematoma subungueal. - El uso del calzado deportivo y su relación con las patologías del pie, protecciones, relación con el tipo de suelo.

Tema 10:	<p>Tobillo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patologías articulares, esguinces ligamentosos y patologías capsulares de la TPA y subastragalina. - Inestabilidades agudas y crónicas, prevención de recaídas. - Patologías tendinosas. Tendón de Aquiles, clasificación, tratamiento y reentrenamiento al esfuerzo. Tibial posterior y anterior, tipos de patologías. Tendones peroneos, prevención, clases de patologías, luxaciones Tendones extensores y flexores, características. - Fracturas-luxaciones de tobillo. - Osteocondritis disecante. - Artrosis postraumática, tolerancia para la actividad física y su prevención. - Calcificaciones periarticulares postraumáticas.
Tema 11:	<p>Pierna.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Síndromes compartimentales. - Periostitis.
Tema 12:	<p>Rodilla.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patologías ligamentosas, LLI, LLE, LCA y LCP. Inestabilidades combinadas. Inestabilidades agudas y crónicas, tolerancia para el ejercicio. Rodilla catastrófica. - Patologías meniscales. Sintomatología. Tratamiento y tolerancia. Secuelas de las meniscectomías a corto y a largo plazo. - Patologías del aparato extensor, rótula, tendón cuadricipital y rotuliano, relación con el cuádriceps. Condromalacias rotulianas. Rodilla del saltador, enfermedad de Osgood-Schlatter, enfermedad de Sinding-Larsen-Johansson. - Patologías condrales. Osteocondritis disecante. Condromalacias, tipos y evolución. - Artrosis postraumática, tolerancia para el ejercicio. - Patologías de las inserciones y de las partes blandas. Rodilla del corredor. Bursitis prerotuliana.
Tema 13:	<p>Muslo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contusiones, lesiones musculares.
Tema 14:	<p>Cintura pélvica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patologías de la articulación coxofemoral en el niño y en el adulto. Trocanteritis. Coxa saltans. - Pubialgias, fisiopatología, diagnóstico, prevención y tratamiento. - Arrancamientos óseos.
Tema 15:	<p>Columna .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lumbalgias, hiperlordosis lumbar, espíndilolisis y espíndilolistesis, - Hernias discales, prevención y tolerancia. - Dorsalgias y cervicalgias. - Higiene postural y deportiva.
Tema 16:	<p>Tórax y abdomen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fracturas y contusiones costales. - Traumatismos abdominales.

Tema 17:	<p>Cintura escapular.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fracturas de clavícula. - Patologías de la articulación acromio-clavicular, clasificación y tratamiento. - Patologías de la articulación externo-clavicular. - Hombro: luxaciones y luxaciones recidivantes. - Síndrome de compresión subacromial, tendinitis del manguito de los rotadores, rotura y calcificación del tendón del supraespinoso. - Bursitis subacromiodeltoidea. - Tendinitis del tendón largo del bíceps braquial. - Roturas del bíceps braquial.
Tema 18:	<p>Codo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luxaciones y fracturas en el deporte. - Patologías por sobrecarga: codo de tenis, codo de golf. - Bursitis olecraneana.
Tema 19:	<p>Muñeca, mano y dedos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fractura de escafoides carpiano. - Rotura ligamentosa e inestabilidad de la articulación MTF del pulgar. - Artritis traumáticas y luxaciones de las MCF, IFP y de las IFD, prevención. - Tendinitis de los tendones extensores.

Bibliografía Básica:

- Bahr R, Maehlum S y Bolic T: Lesiones Deportivas. Guía clínica. Panamericana. Madrid 2007
- DeLee JC: DeLee & Drez's Orthopaedic sports medicine : principles and practice : vol. 1-2 / Jesse C. DeLee, David Drez, Jr. ; associate editor, Mark D. Miller. 2ª ed. Elsevier. Philadelphia : Saunders, 2003.
- Kulund D: Lesiones deportivas, Salvat. Barcelona 1986.
- Peterson L y Renstrom P: Sports Injuries: Their Prevention and Treatment. 3ª Ed. Martin Dunitz Ltd. London 2001
- Romero D y Tous J: Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo . Panamericana. Madrid 2010.

Bibliografía Recomendada:

- Anandacoomarasamy A y Barnsley L: Long term outcomes of inversion ankle injuries. British Journal of Sports Medicine, 2005, 39 (3): e14
- Finch CF, Ullah S, McIntosh AS: Combining epidemiology and biomechanics in sports injury prevention research: a new approach for selecting suitable controls. Sports Med. 2011 Jan 1;41(1):59-72.
- Junkin DM, Johnson DL, Fu FH, Miller MD, Willenborg M, Fanelli GC and Wascher DC.: Knee Ligament Injuries. Orthopaedic Knowledge Update: Sports Medicine 4. Edited by W. Ben Kibler. AAOS; March 2009;12:135-153.
- Nilo JL: Medicina del Deporte. La prensa mexicana. México 1983.
- Richter DL, Wascher DC, Schenck, Jr. RC. Classification of Knee Dislocations. Knee Disorders; Noyes FR, Editor; 2009; 26:711-719.
- Rolf ChG: The Sports Injuries Handbook: Diagnosis and Management. A & C Black Publishers Ltd. London 2007.
- Turmo A y Balius R : Biomecánica de las lesiones musculares. Patología muscular en el deporte. Masson. Barcelona 2005.
- Wascher DC, Stazzone EJ y Finerman GAM: Physical injuries in young athletes. In: Orthopaedic Sports Medicine: Principles and Practice, 2nd Edition; Vol 1. Eds. DeLee JC, Drez, Jr. D and Miller MD; Saunders; Philadelphia; 2003; 712-729

Recursos:

- Aula de clase con posibilidades de modificar la disposición del mobiliario para trabajar por grupos.
- Espacio reducido para trabajos y tutorías grupales.
- Medios informáticos y de reproducción audiovisual en el aula.
- Bibliografía básica y recomendada disponible en biblioteca para la consulta del alumnado.

METODOLOGÍA:

Metodología docente:

Se utilizará metodología mixta utilizando el método expositivo, estudio de casos y aprendizaje cooperativo.

Horas presenciales	40 %	Horas no presenciales	60 %
---------------------------	-------------	------------------------------	-------------

EVALUACIÓN:

Métodos Generales de Evaluación:

El procedimiento de evaluación será mixto, una evaluación formativa (continua), aunque los alumnos podrán optar siempre a una evaluación sumativa (final). Dos exámenes parciales compondrán la evaluación continua, además de la valoración de asistencia y participación. Tan solo cuando cada uno de los exámenes parciales se superen con 5 puntos, se podrá sumar el resto de los aspectos. En la evaluación final se buscarán los elementos sustanciales que permitirán a los graduados el desarrollo de su actividad profesional de manera correcta.

Evaluación por “solo prueba final”: Esta opción se solicitará en las dos primeras semanas del semestre. Se realizará una evaluación de conocimientos teórico-prácticos. Para superar la asignatura habrá que responder correctamente al 50% de las cuestiones.

Sistema de Calificación:

Evaluación continua:

Exámenes parciales 50%. Trabajo de la asignatura, individual-grupo 40%. Asistencia, participación: 10%

Evaluación final:

En la evaluación final, el 50% será la nota obtenida con la presentación del trabajo individual y el otro 50% la nota del examen teórico-práctico.

En caso de que el profesor o el tribunal de evaluación compruebe que un alumno ha copiado, entendiéndose por copia, en un ejercicio de examen escrito, ayudarse consultando subrepticiamente el ejercicio de otro examinando, libros, apuntes etc., o utilizar cualquier medio no lícito que aumente artificialmente la calificación del alumno, se procederá a calificar automáticamente al alumno con 0 puntos en el acta correspondiente a esa convocatoria

GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA.

Asignatura:	Lesiones en la AF y D	Código:	046	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
--------------------	-----------------------	----------------	------------	----------------	---------------------------------------

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Asignatura:	Lesiones en la AF y D	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
COMPETENCIA ESPECÍFICA:	<p>CE 9. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo.</p> <p>CE-14: Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.</p> <p>CE-15: Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.</p> <p>CE 23. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas o realizadas incorrectamente en los practicantes de actividad física recreativa.</p>		

RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA nº)		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1º	<p>RA1 Conocer la incidencia de las lesiones en la práctica deportiva.</p> <p>RA2 Conocer las patologías traumáticas.</p> <p>RA3 Conocer la forma de prevenir las lesiones en la práctica deportiva.</p> <p>RA4 Conocer la tolerancia de las distintas lesiones con la práctica deportiva.</p>	<p>IDENTIFICA LA SITUACIÓN DE RIESGO, LOCALIZA E IDENTIFICA LA LESIÓN</p> <p>CLASIFICA LAS LESIONES EN FUNCIÓN DE LA ARTICULACIÓN AFECTADA</p> <p>Aplica correctamente los primeros cuidados</p>	Tema del 1 al 19



DESARROLLO DE LOS TEMAS DE LA ASIGNATURA:

Asignatura:	Lesiones en la AF y D	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
DESCRIPCIÓN GENERAL Y OBSERVACIONES:	<p>La actividad física y aún más la actividad deportiva conlleva un riesgo de lesiones que no por ser asumible deja de ser importante, tanto para el lesionado por las repercusiones que pudiera tener en el ámbito de la salud y en el profesional como para la sociedad por los gastos sociales que se ocasionan.</p> <p>Es de gran importancia que los graduados en Ciencias del Deporte conozcan los mecanismos de producción de las lesiones, de forma general en qué consiste el tratamiento, los periodos de recuperación de las lesiones, las posibles secuelas e incapacidades que pudieran causar y los mecanismos que favorezcan una reparación mejor y en menos tiempo.</p>		
METODOLOGÍA	ACTIVIDADES FORMATIVAS		TEMAS
	PRESENCIALES	NO PRESENCIALES	
Método Expositivo en Aula	<ul style="list-style-type: none"> - Lección magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes - Exposición de estudiantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de literatura específica. - Realización de trabajo escrito y preparación de la presentación. - Estudio de contenidos y adquisición de conocimientos. 	Tema 1 a 19
Estudio de Casos	<ul style="list-style-type: none"> - Supuestos prácticos 	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de literatura específica. - Estudio de contenidos y adquisición de conocimientos. 	Tema 1 a 19
Aprendizaje Cooperativo	<ul style="list-style-type: none"> - Supuestos prácticos - Resolución de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de literatura específica. - Realización de trabajo escrito y preparación de la presentación. - Estudio de contenidos y adquisición de conocimientos. 	Tema 9 a 19

**DISTRIBUCIÓN Y CUANTIFICACIÓN DEL TRABAJO:**

Asignatura:	Lesiones en la AF y D			Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional	
Horas presenciales:	Teóricas:	Prácticas:	Exámenes:		Totales:	
	30	50	2		82	
Horas no presenciales:	Trabajo Autónomo	Trabajo Tutorizado	Preparación Exámenes	Exámenes (on-line)	Totales:	
	30	25	13	0	68	
Total Volumen de Trabajo (horas)	150		Total créditos ECTS		6	

CALENDARIO DE TRABAJO (Distribución de los Temas por semanas dentro del semestre)

Asignatura:	Lesiones en la AF y D			Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional	
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	
Temas	1 y 2	2,3 y 4	5 y 6	7 y 8	8 y 9	
Act. Formativas	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido.	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante.	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido.	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante.	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante.	
Act. Evaluación						



	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10
Temas	9 y 10	11 y evaluación	12	12 y 13	14 y 15
Act. Formativas	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido.	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante.	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido.	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante.	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante.
Act. Evaluación		Evaluación de conocimientos (Tema 1 al 8)			
	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15
Temas	16 y 17	17 y 18	18 y 19	Del 1 al 19	Del 1 al 19
Act. Formativas	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido.	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido.	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido.	Exposición de los alumnos.	Exposición de los alumnos.
Act. Evaluación				Presentación de trabajos dirigidos.	Presentación de trabajos dirigidos . Evaluación de conocimientos (Tema 9 al 19)
OBSERVACIONES :					

EVALUACIÓN Y SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

Asignatura:	Lesiones en la AF y D	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
--------------------	-----------------------	----------------	---------------------------------------

Método de Evaluación: Descripción de las actividades de evaluación.

Evaluación continua:

Exámenes parciales 50%. Trabajo de la asignatura, individual o por grupos 40%. Asistencia, participación: 10%

Evaluación final:

En la evaluación final, el 50% de la nota será la obtenida en la prueba teórico-práctica y el otro 50% con la presentación del trabajo, individual, de la asignatura.

En caso de que el profesor o el tribunal de evaluación compruebe que un alumno ha copiado, entendiéndose por copia, en un ejercicio de examen escrito, ayudarse consultando subrepticamente el ejercicio de otro examinando, libros, apuntes etc., o utilizar cualquier medio no lícito que aumente artificialmente la calificación del alumno, se procederá a calificar automáticamente al alumno con 0 puntos en el acta correspondiente a esa convocatoria

Sistema de Calificación: Distribución porcentual de los aspectos de calificación.		Porcentaje
EVALUACION FORMATIVA (Continua) Ó MIXTA	Exámenes parciales	50 %
	Presentación de trabajo individual o por grupos	40 %
	Asistencia y participación	10%
TOTAL EVALUACION FORMATIVA –MIXTA (100%)		100 %
EVALUACIÓN (Final)	Examen teórico-práctico	50 %
	Presentación del trabajo individual sobre un tema de la asignatura	50 %
	TOTAL EVALUACION SUMATIVA (100%)	
OBSERVACIONES :	-Todos los alumnos serán evaluados por el procedimiento de evaluación continua, salvo que sea indicado expresamente al profesor que la imparta en el año en curso, como muy tarde a los 15 días de haber comenzado la docencia en la misma.	



RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR:

Asignatura:	Lesiones en la AF y D	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
MATERIAL DE ESTUDIO.	- Recursos bibliográficos (indicados en la ficha de la asignatura) - Recursos Web y Multimedia.		
EQUIPAMIENTO, AULAS E INSTALACIONES.	-Aula con equipación multimedia.		
ESPACIOS DE TRABAJO NO PRESENCIAL	-Biblioteca. -Videoteca		