



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: LESIONES EN EL DEPORTE

CRÉDITOS: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 4º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): OP

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Las lesiones deportivas forman parte del ejercicio físico, y el conocimiento de los mecanismos de producción lesional, tipos de patologías, incapacidades para el ejercicio y tolerancia de las secuelas post traumáticas, no son de conocimiento exclusivo de la clase médica, aunque esté especializada en la traumatología del deporte.

El profesor de educación física, el entrenador es el que ve la lesión en el momento de producirse, y el único que debe conocer el gesto deportivo causante, la única posibilidad de prevenir multitud de lesiones es el conocimiento del gesto responsable y esto compete al preparador-entrenador físico. Además de las protecciones higiénicas y físicas para evitar recaídas y lesiones por sobrecarga.

Otro aspecto importante, es la especialización como preparadores físicos de deportistas con secuelas post traumáticas, y en la fase de reentrenamiento al esfuerzo previo a la reincorporación deportiva tras el periodo de tratamiento médico y fisioterápico; esta fase de reentrenamiento al esfuerzo es vital para evitar recaídas de la misma u otra lesión, y este trabajo se basa en el conocimiento de la patología, del gesto deportivo y del deporte que se practica; sin estos tres factores la preparación del deportista será incompleta. El conocimiento del deporte y gesto lo aprende el alumno en las asignaturas obligatorias del INEF, el conocimiento de la lesión, y su relación con el ejercicio se pretende que lo aprenda en esta asignatura.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

El conocimiento de las patologías traumáticas, su posible tolerancia con la actividad física, la mejor manera de prevenirlas, distribuidos en tres bloques didácticos y con la base de los conocimientos anatómicos y biomecánicos indispensables.

Cada deporte tiene una secuela específica, difícil es encontrar un esfuerzo de repetición que no aboque en una secuela, bien por sobreesfuerzo, bien derivada de accidentes deportivos, y es deber del responsable físico, el prevenir en lo posible, informar al deportista de las posibles lesiones, y en su caso saber compaginar lesión y práctica deportiva

Al ser una asignatura teórica, las clases serán a modo de conferencias con apoyo de imágenes tanto de fotografía como de vídeo. En el primer bloque se impartirán los conocimientos generales sobre salud y ejercicio, tipos de patologías, causas y consecuencias de las sobrecargas traumáticas, bondad y peligros del deporte, así como diferenciar el tipo de exigencia al esfuerzo dependiendo de la constitución, edad, profesionalidad del deportista y tipo de deporte que se practica.

En el segundo bloque se enseñarán las patologías generales, de cada parte del aparato locomotor, músculo, tendón, ligamentos, hueso y cartilago.

En el tercer bloque, se impartirán las patologías según la zona específica del organismo, empezando por el miembro inferior, tobillo y pie, pierna, rodilla, muslo, cadera, pasando posteriormente a columna sin entrar en las deformidades, y terminando en el miembro superior, empezando en la cintura escapular hasta la mano y dedos.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1º BLOQUE :

Conocimientos generales del accidente deportivo, y su relación con el deporte, el deporte como fuente de salud y enfermedad. El conocimiento de los distintos tipos de patologías traumáticas y su evolución, haciendo hincapié en la importancia para evitar recaídas y lesiones por sobrecarga; los tipos de tratamiento que se aplican con sus especiales características y el conocimiento de las lesiones específicas de cada gesto o deporte.

Se dará un repaso a las generalidades de los tratamientos físicos, con un apartado sobre infiltraciones locales y vendajes funcionales.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):



Tema 1.- El accidente deportivo, características. El deporte como fuente de salud y enfermedad. El dolor deportivo traumático.

Tema 2.- Tipos de patologías traumáticas deportivas; traumatismos directos, indirectos y por sobrecarga, peculiaridades y evolución general. Características de las lesiones específicas de cada deporte.

Tema 3.- 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. Secuelas por la inmovilización prolongada.

Tema 4.- Generalidades sobre los tratamientos físicos: frío, calor. Electroterapia, hidroterapia. Vendajes funcionales, indicaciones. Infiltraciones locales, riesgos y ventajas.

Tema 5.- Responsabilidades del preparador físico en la recurrencia lesional. Relación con el médico, fisioterapeuta y masajista, tratamientos en equipos interdisciplinarios.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Daniel I Kulund: Lesiones deportivas, Salvat.

De Lee.Drez: Orthopaedics sports medicine vol 1. W. Saunders Company.

José Luis Nilo: Medicina del deporte. La Prensa Médica Mexicana, ediciones científicas.

J.G.P. Williams, P.N Sperry.-: Medicina Deportiva. Salvat.

David C. Reid. Sports Injury. Assessment and rehabilitation. Churchill-Livingstone.

M.A. Hutson.: Sports Injuries: Recognition and management. Oxford Medical Publications.

P.F. Vinger, Earl F Horner: Sports injuries. The Unthwarted Epidemia. PSG Publishing Company, Inc.

Mark Swerdlow: Tratamiento del dolor. Ediciones Doyma.

Werner Kuprian: Physical therapy for sports. W.B. Saunders Company.

American Orthopaedic Society for sports medicine Symposium: Sport- Induced inflammation.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :**

El conocimiento de las patologías características de cada tejido del aparato locomotor, independientemente de su localización, conocer los tiempos de evolución de las distintas lesiones con relación a la exigencia deportiva, diagnóstico de presunción dependiendo de la localización y deporte, y su tiempo de evolución.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 6.- Lesiones musculares: clasificación según el mecanismo lesional, localización y tipo de músculo. Diagnóstico y tratamiento. Complicaciones y recaídas.

Tema 7.- Lesiones tendinosas. 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 8.- Lesiones óseas. Fracturas, fracturas por sobrecarga. Periostitis. Prevenciones externas. Arrancamientos óseos, Necrosis ósea. Patologías del crecimiento.

Tema 9.- Patologías articulares. Esguinces, luxaciones. Lesiones ligamentosas: clasificación y evolución. Concepto de inestabilidad y laxitud articular. Luxaciones recidivantes. Lesiones condrales y osteocondrales: condromalacias y osteocondritis, fracturas osteocondrales. Lesiones meniscales, generalidades. Bursitis.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

American Academy of Orthopaedic Surgeons: Athletic Training and Sports Medicine.

Clarence L. Shields, Jr: Manual of Sports Surgery.Springer-Verlag.

M .B Mellion.: Sports Injuries and Athletic problems.. Hanley& Belfus, INC Mosby company.

Torg, Welsh,Sephard: Current Therapy in Sports medicine 2. B.C DECKER.



Clinicas ortopédicas de norte américa 1977. Traumatismos del deporte. Panamericana.

Smith-Stanitski: Medicina deportiva. Interamericana. Mc Graw-Hill

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3^{ER} BLOQUE :

El conocimiento específico de las patologías aprendidas, dependiendo de su localización, su relación al esfuerzo, al material deportivo que se utiliza y tipo de actividad que se practica.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Tema 10.- Pié.- Hallux rígidos, valgus, sesamoiditis de la 1ª MTF. Metatarsalgias: prevención deportiva, tratamiento en el campo. Dedos en garra y en maza. Patologías de las uñas del pié, uña incarnata, hematoma subungueal.

Tema 11.- Mediotalón.- Tendinitis, fascitis plantares. Fracturas de la cola del 5º metatarsiano.

Tema 12.- Talón.- Talalgias: espón de calcáneo, enfermedad de Haglund, bursitis. Prevención.

Tema 13.- El uso del calzado deportivo y su relación con las patologías del pie, protecciones, relación con el tipo de suelo.

Tema 14.-Tobillo.- Patologías articulares, esguinces ligamentosos y patologías capsulares de la TPA y subastragalina. Inestabilidades agudas y crónicas, prevención de recaídas.

Tema 15.- Tobillo.- 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.

Tema 16.- Tobillo.- Fracturas-luxaciones de tobillo. Osteocondritis disecante. Artrosis postraumática, tolerancia para la actividad física y su prevención. Calcificaciones periarticulares postraumáticas.

Tema 17.- Pierna.- Síndromes compartimentales. Periostitis.

Tema 18.- Rodilla.- Patologías ligamentosas, LLI, LLE, LCA y LCP. Inestabilidades combinadas. Inestabilidades agudas y crónicas, tolerancia para el ejercicio. Rodilla catastrófica.

Tema 19.- Rodilla.- Patologías meniscales. Sintomatología. Tratamiento y tolerancia. Secuelas de las meniscectomías a corto y a largo plazo.

Tema 20.- Rodilla.- Patologías del aparato extensor, rótula, tendón cuadriceps y rotuliano, relación con el cuadriceps. Condromalacias rotulianas. Rodilla del saltador, enfermedad de Osgood-Schlatter, enfermedad de Sinding-Larsen-Johansson.

Tema 21.- Patologías condrales. Osteocondritis disecante. Condromalacias, tipos y evolución. Artrosis postraumática, tolerancia para el ejercicio.

Tema 22.- Rodilla.- Patologías de las inserciones y de las partes blandas. Rodilla del corredor. Bursitis prerrotuliana.

Tema 23.- Muslo.- Contusiones, lesiones musculares.

Tema 24.- Cintura pelviana.- Patologías de la articulación coxofemoral en el niño y en el adulto. Trocanteritis. Coxa saltans. Pubialgias, fisiopatología, diagnóstico, prevención y tratamiento. Arrancamientos óseos.

Tema 25.- Columna. Lumbalgias, hiperlordosis lumbar, espón diloilisis y espón diloilistesis, hernias discales, prevención y tolerancia. Dorsalgias y cervicalgias. Higiene postural y deportiva.

Tema 26.- Tórax y abdomen. Fracturas y contusiones costales. Traumatismos abdominales.

Tema 27.- Cintura escapular.- Fracturas de clavícula. Patologías de la articulación acromio-clavicular, clasificación y tratamiento. Patologías de la articulación externo-clavicular.

Tema 28.- Cintura escapular.- 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 29.- Codo.- Luxaciones y fracturas en el deporte. Patologías por sobrecarga: codo de tenis, codo de golf. Bursitis olecraneana.



Tema 30.- Muñeca, mano y dedos.- 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

Linda M Merriman, David R. Tollafield: Assessment of the lower limb. Churchill-Livingstone.

Terry R Malone: Shoulders injuries. Vol 1 number2 1988. Williams & Wilkins.

Lipmann Kessel: Clinical disorders of the shoulder. Churchill- livingstone.

Phillip J Marone: Shoulders injuries in sports.-Martin dunitz.

James A. Nicholas. Elliot B Hershman: The Upper extremity in sports medicine.- Mosby.

Steven L subotnick: Sports medicine of the lower extremity. Churchill-livingstone.

James R Andrews, Kevin E. Wilk: The athlete's shoulder. Churchill-livingstone.

Campbell: Cirugía ortopédica vol 2 Panamericana.

Jonson –"Master" en Cirugía Ortopédica. Pie y Tobillo. Marban.

Jakson. –"Master" en Cirugía Ortopédica. Rodilla. Cirugía reconstructiva. Marban.

De Lee-Drez. Orthopaedics sports medicine vol 2 W. Saunders Company.

Wülker-Stephens-Cracciolo III. Atlas of foot and ankle surgery. Dúnitz.

Nicholas-Hershmann: The lower extremity and spine in sports medicine, Vol 1 y 2 , - Mosby.E

EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- TIPO DE EVALUACIÓN:

Evaluación continua por asistencia a clase. Examen final escrito.

- EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)

Contenidos: Toda la asignatura explicada en clase.

Condiciones realización: Examen final escrito. Dos preguntas.

- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

Asistencia a clase en más del 80% de asistencias, una pregunta a escoger de las dos exigidas en el examen final.

Los alumnos que no tengan suficientes asistencias deberán responder a las dos preguntas del examen.

:

- BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

American Academy of Orthopaedic Surgeons: Athletic Training and Sports Medicine.

American Orthopaedic Society for sports medicine Symposium: Sport- Induced inflammation.

Campbell: Cirugía ortopédica vol 2 Panamericana.

Clarence L. Shields, Jr: Manual of Sports Surgery. Springer-Verlag.

Clinicas ortopédicas de norte américa 1977. Traumatismos del deporte. Panamericana.

Daniel I Kulund: Lesiones deportivas, Salvat.



- David C. Reid. Sports Injury. Assessment and rehabilitation. Churchill-Livingstone.
- De Lee-Drez: Orthopaedics sports medicine vol 1. W. Saunders Company.
- De Lee-Drez. Orthopaedics sports medicine vol 2 W. Saunders Company.
- J.G.P. Williams, P.N Sperryn.-: Medicina Deportiva. Salvat.
- Jakson.-“Master” en Cirugía Ortopédica. Rodilla. Cirugía reconstructiva. Marban.
- James A. Nicholas. Elliot B Hershman: The Upper extremity in sports medicine.- Mosby.
- James R Andrews, Kevin E. Wilk: The athlete´s shoulder. Churchill-livingstone.
- Jonson –“Master” en Cirugía Ortopédica. Pie y Tobillo. Marban.
- José Luis Nilo: Medicina del deporte. La Prensa Médica Mexicana, ediciones científicas.
- Linda M Merriman, David R. Tollafield: Assessment of the lower limb. Churchill-Livingstone.
- Lipmann Kessel: Clinical disorders of the shoulder. Churchill- livingstone.
- M .B Mellion,: Sports Injuries and Athletic problems.. Hanley& Belfus, INC Mosby company.
- M.A. Hutson.: Sports Injuries: Recognition and management. Oxford Medical Publications.
- Mark Swerdlow: Tratamiento del dolor. Ediciones Doyma.
- Nicholas-Hershmann: The lower extremity and spine in sports medicine, Vol 1 y 2 ,- Mosby.E
- P.F. Vinger, Earl F Horner: Sports injuries. The Unthwarted Epidemia. PSG Publishing Company, Inc.
- Phillip J Marone: Shoulders injuries in sports.-Martín dunitz.
- Smith-Stanitski: Medicina deportiva. Interamericana.Mc Graw-Hill
- Steven L subotnick: Sports medicine of the lower extremity. Churchill-livingstone.
- Terry R Malone: Shoulders injuries. Vol 1 number2 1988.Williams & Wilkins.
- Torg, Welsh,Sephard: Current Therapy in Sports medicine 2. B.C DECKER.
- Werner Kuprian: Physical therapy for sports. W.B. Saunders Company.
- Wülker-Stephens-Cracciolo III. Atlas of foot and ankle surgery. Dúnitz.