 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 1 de 14

1. OBJETIVO

Incidir en la prevención de las lesiones del deportista, creando un protocolo de tratamiento personalizado a cada caso, así como un tratamiento específico pre, durante y post competencia.

2. ALCANCE


Esto empieza cuando el deportista es valorado y remitido por el deportólogo del INDERHUILA al servicio de fisioterapia, inicialmente se hace manejo de dolor con un conjunto de terapias como agentes físicos (termoterapia (calor)- crioterapia (frio) -electroterapia (T.E.N.S.)- hidroterapia (terapia en agua)-masaje sedativo -masaje de recuperación deportiva -ejercicios de fortalecimiento a tolerancia del deportista según su evolución y posterior a esto es remitido nuevamente al médico para que haga el examen de aptitud física donde se define cual es la ruta a seguir con el deportista, ya sea trabajo de fortalecimiento en gimnasio, trabajo de campo en su disciplina o de nuevo a terapia física.

3. RESPONSABLE


Fisioterapeuta

4. DEFINICIONES


- Tendinitis: Es la inflamación, irritación e hinchazón de un tendón, la estructura fibrosa que une el músculo con el hueso.
- Actividad Física: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 2 de 14

- **Centro de Gravedad:** Es el centro de simetría de masa, donde se intersectan los planos sagital, frontal y horizontal. En dicho punto, se aplica la resultante de las fuerzas gravitatorias que ejercen su efecto en un cuerpo.
- **Contractura Muscular:** Define un estado de contracción sostenida de un músculo en ausencia de estimulación voluntaria. Una contractura muscular es una especie de calambre que dura más tiempo y afecta principalmente a los atletas.
- **Contusión:** Se define como una lesión en una parte del cuerpo, que provoca dolor sin que ningún signo clínico sea visible. Aparece después de un shock más o menos violento y el área afectada es dolorosa, pero no aparece ningún estigma del traumatismo.
- **Ejercicio Isométrico:** Consiste en tensar un músculo y mantenerlo en una posición estacionaria al tiempo que se mantiene la tensión. Son especialmente útiles para personas que se están recuperando de lesiones que limiten el rango de movimiento.
- **Esguince:** Un esguince es una lesión de los ligamentos que se encuentran alrededor de una articulación. Los ligamentos son fibras fuertes y flexibles que sostienen los huesos. Cuando estos se estiran demasiado o presentan ruptura, la articulación duele y se inflama.
- **Vendaje Funcional:** Técnica de inmovilización parcial que se emplea en lesiones tendinosas, musculares y de ligamentos principalmente. Se dice 'inmovilización parcial' porque el vendaje limita la movilidad en el sentido del movimiento en que aparece dolor o podría agravarse la lesión, mientras que permite el resto de movimientos de la articulación o complejo articular.


 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 3 de 14

- **Fatiga Muscular:** Es la disminución variable del músculo para generar fuerza, generalmente ocasionada por el deporte. Consiste en una pérdida total o parcial, de las capacidades físicas del deportista. Provoca serias lesiones y debe ser prevenida.
- **Fuerza:** Se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.
- **Luxación:** Es toda lesión cápsulo-ligamentosa con pérdida del contacto de las superficies articulares por causa de un trauma grave, que puede ser total (luxación) o parcial (subluxación).
- **Manguito Rotador:** El manguito rotador está constituido por el tendón de cuatro músculos que unen la escapula con la parte superior del humero conocida como cabeza humeral, estos son el supraespinoso, infraespinoso, redondo menor y subescapular. Esta lesión es muy frecuente en quienes practican deportes como la natación el béisbol, softbol y el tenis.
- **Masaje deportivo:** Medio físico manual para mejorar el rendimiento y cuidado del deportista. Se aplica con la finalidad de que alcance una puesta en forma óptima, prevenir y evitar lesiones así como acelerar la rehabilitación de las mismas.
- **Movilidad Articular:** capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.
- **Osteopenia:** Es una disminución en la densidad mineral ósea, que puede ser una condición precursora de osteoporosis. Sin embargo, no todas las personas diagnosticadas de osteopenia desarrollarán osteoporosis.
- **Propiocepcion:** Es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y rango de

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 4 de 14

movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de éste con el espacio, sustentando la acción motora planificada.


- Pubalgia: Es una tendinitis de alguno de los numerosos músculos abdominales que terminan en una lámina fibrosa (la línea alba, el recto mayor del abdomen, el oblicuo mayor del abdomen...) o del muslo (aductor, pectíneo,..) que se introducen en la zona ilio-pubiana. Esta inflamación se debe a una activación repetida y traumatizante del tendón involucrado.
- Reeduación Muscular: Es la fase del ejercicio correctivo dedicada a desarrollar o recuperar el dominio voluntario de la musculatura esquelética.
- Taquipnea: Es el nombre que recibe el incremento de la frecuencia o ritmo respiratorio.
- Aplicar: Etapa del método de intervención en fisioterapia que consiste en llevar a cabo el plan de actuación fisioterapeuta que previamente se ha formulado.
- Atrofia: Disminución del volumen o de la función de un órgano o tejido.
- Sobrepeso: es el aumento de peso corporal por encima de un patrón dado. Para evaluar si una persona presenta sobrepeso, los expertos emplean una fórmula llamada índice de masa corporal (IMC), que calcula el nivel de grasa corporal en relación con el peso, estatura y talla.
- Obesidad: Este término hace referencia al exceso de peso corporal.

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 5 de 14


- **Distensión muscular:** Se presenta cuando un músculo es sometido a un estiramiento exagerado y hay desgarro. Esta dolorosa lesión, también llamada "tirón muscular", puede ser causada por un accidente, uso inadecuado de un músculo o sobrecarga muscular.

Una **distensión muscular** es el desgarro parcial o completo de fibras musculares, que se rompen, en mayor o menor cantidad, dependiendo de la violencia del gesto causante de la lesión. El desgarro puede ser tan ínfimo que sólo pueda ser observado y diagnosticado a través de microscopio o ecografía, o puede ser tan grave que provoque un sangrado interno por rotura masiva de fibras musculares.


- **Elongación Muscular:** Una elongación muscular es una tensión muy próxima al desgarro muscular. Es debida a un estiramiento demasiado importante de un músculo. Suele ser causada por un esfuerzo muscular o por un mal movimiento y es localizada y dolorosa a la vez.
- **Ejercicios Balísticos:** El entrenamiento balístico es comúnmente utilizado por los atletas para desarrollar la explosividad y la potencia. Al acelerar y liberar peso en el espacio libre, el cuerpo del atleta recluta fibras musculares de rápida contracción, que son los responsables directos del crecimiento y la fuerza.
- **Fascitis plantar:** La fascia plantar es el tejido grueso en la planta del pie. Este tejido conecta el calcáneo a los dedos y crea el arco del pie. Cuando este tejido se inflama o se hincha, se denomina fascitis plantar.
- **Periostitis:** La periostitis es la inflamación del periostio, la capa más superficial del hueso. El lugar de mayor afectación suele ser la cara anterointerna de la tibia.

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 6 de 14


- Fractura por stress: el resultado viene dado por una reiteración prolongada y repetitiva de fuerzas o micro traumatismos de bajo impacto. El tejido óseo se compone fundamentalmente de colágeno, un material visco elástico orgánico. Este material responde a las agresiones externas recomponiendo los daños producidos. Si las agresiones son demasiado consecutivas, los daños superan la capacidad reparadora de este material. Es entonces cuando se rompe el equilibrio destrucción-reparación, y se crea una fractura por estrés.
- Pie de Atleta: Es una infección en los pies provocada por hongos o levadura. El término médico es tiña podal.
- Condromalacia Patelar: También conocida como condritis rotuliana es una enfermedad caracterizada por la degeneración de la superficie articular cartílago que constituye la cápsula posterior de la rodilla. Produce malestar o dolor sordo alrededor o detrás de la rótula, y es un padecimiento bastante común entre adultos jóvenes,
- Fisura: Variedad de fractura incompleta que se caracteriza por la existencia de una línea de fractura, que no limita ningún fragmento óseo, y por una falta de separación de sus rebordes, que no permite comprobar la existencia de una movilidad anormal.
- Aducción (MDD): Contrario de abducción. Movimiento de un segmento o combinación de segmentos del cuerpo hacia el eje o parte del mismo al que están unidos.
- Alineación Postural: Posición corporal donde existe equilibrio entre la base de sustentación y la línea de gravedad.
- Apnea: Detención temporaria de la respiración. Suspensión de la respiración en estados emocionales inhibitorios, como medio, sorpresa.

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 7 de 14


- Base de Sustentación: Apoyo del cuerpo sobre el suelo (cuando nos paramos la base de sustentación son los pies).
- Centro de Gravedad: Conjunto de fuerzas que se componen para mantener el cuerpo en equilibrio con el entorno que nos rodea.
- Ciática: Inflamación dolorosa del nervio ciático, caracterizada por parestesia del muslo y pierna, sensibilidad en el trayecto del nervio y algunas veces atrofia muscular. Ciatagia.
- Cinesiterapia: Consiste en el tratamiento de las enfermedades a través del movimiento.
- Condromalacia: Reblandecimiento anormal de los cartílagos.
- Contracción: Manifestación de contractilidad; acortamiento de un músculo en respuesta normal a un estímulo nervioso.
- Craneosacral: es una técnica manual, muy sutil, que ayuda a restablecer los procesos naturales de re-equilibrio y curación del cuerpo.
- Crioterapia: Tratamiento de algunas afecciones por el empleo del frío.
- Crónico: De larga duración semanas, meses, años pero no necesariamente irreversible. Los síntomas pueden ser moderados o severos.

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 8 de 14


- **Elasticidad:** Habilidad de un material de resistir la deformación por parte de una fuerza externa y la capacidad de volver a su longitud original cuando desaparece la fuerza externa.
- **Electroterapia:** Aplicación de energía electromagnética al organismo con el fin de producir sobre él reacciones fisiológicas y biológicas.
- **Escoliosis:** desviación lateral de la columna vertebral por debilidad muscular, alteraciones posturales y neurológicas, con génicas e idiopáticas.
- **Estrés - Stress:** Conjunto de cambios que ocurren en el organismo cuando por causas fisiológicas, psicológicas o patológicas se altera su equilibrio homeostático.
- **Estiramientos:** Actividad que aplica una fuerza para el musculo. Se asocia con la Flexibilidad o alcance total (dentro de los límites de dolor) de una parte del cuerpo a través de su arco de movilidad.
- **Fisioterapia del Deporte:** Especialidad de la fisioterapia que trata mediante los agentes físicos las patologías que se desarrollan en la práctica deportiva.
- **Flexión:** Doblar una parte del cuerpo sobre otra.
- **Kabaht:** Método de rehabilitación que emplea técnicas de facilitación neuromuscular propioceptivas (Estimulación de propioceptores articulares).
- **Kinesiología:** La Kinesiología es una terapia natural que se basa en equilibrar el flujo de la energía que circula por nuestro cuerpo.
- **Kinesioterapia:** Arte y la ciencia del tratamiento de enfermedades y lesiones mediante el movimiento.

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 9 de 14


- Laxitud: Proceso de relajación o aflojamiento.
- Lesión: Daño o detrimento corporal causado por una herida, un golpe o una enfermedad.
- Línea de Gravedad: Línea que pasa por el centro de gravedad perpendicular del cuerpo y sirve para la medición.
- Lordosis: Es el incremento en la curvatura de la columna vertebral.
- Músculos Abductores: Se refiere a los músculos que permiten el movimiento de una extremidad alejándose de la línea central del cuerpo o de un dedo alejándose del eje de una extremidad, los músculos para la acción contraria serían los aductores.
- Músculos Anti-Gravitatorios: Grupos musculares que participan en la estabilización de las articulaciones o de otras partes del cuerpo, al oponerse a los efectos de la gravedad.
- Músculos Dorsiflexores: Se aplica para los músculos de tobillo y pie que permiten la flexión en dirección a la cara dorsal del pie, los músculos para la acción contraria serían los plantiflexores.
- Osteopatía: Se basa en que todos los sistemas del cuerpo trabajan conjuntamente, están relacionados, y por tanto los trastornos en un sistema pueden afectar el funcionamiento de los otros.
- Osteoporosis: Fragilidad de los huesos producida por una menor cantidad de sus componentes minerales, lo que disminuye su densidad.

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 10 de 14

- Palanca: Barra rígida que gira sobre un punto fijo, eje o punto de apoyo (hueso).
- Parálisis Cerebral: Grupo de trastornos que afectan el movimiento, el equilibrio y la postura del paciente.
- Postura: Equilibrio entre el tórax y las extremidades (MMSS-MMII) y viceversa, en relación con lo que nos rodea.
- Prótesis: Aparato o dispositivo destinado a esta reparación.
- Rectificaciones: Es la pérdida de curvaturas cifosis y lordosis fisiológicas que causan sobrecarga muscular y articular (tronco de bambú).
- Reflejo Miotático: Es una respuesta involuntaria a un estímulo de estiramiento muscular.
- Rood: Manejo de diferentes estímulos sensoriales como: cepilleo rápido, lento, golpeteo rápido, la vibración que se puede realizar con aparatos de vibración o con la mano del terapeuta, la Estimulación con frío y el estiramiento muscular con el fin de conseguir una mejor respuesta muscular debido a una normalización del tono.
- Retracciones en los Miembros Inferiores: Aumento de tensión por consecuencia de una posición mantenida o desuso.
- Reflexología: Técnica natural basada en la existencia de puntos reflejos en diferentes partes del cuerpo, que corresponden a los órganos y glándulas del organismo.
- Sinovitis: Inflamación de la membrana sinovial articular debida a múltiples causas, como traumatismos, condroma lacia, artritis, que actúan estimulando a la sinovial a la producción de un exceso de líquido.


 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 11 de 14

- Supino: Opuesto a prono. Tumbado boca arriba.
- Termo-Terapia: Aplicación de calor sobre el organismo a través de cuerpos materiales que presentan una temperatura elevada.
- Torticolis: Disfonía donde los músculos del cuello (esternocleidomastoideo) se contraen involuntariamente y hacen que se incline la cabeza.
- Traumatismo: Lesión de los órganos o los tejidos por acciones mecánicas externas.
- Valgo: Desviado hacia fuera por malformación congénita.
- Varo: Del lat. va-rus. Dirigido hacia dentro.
- Zona Neutra: Posición intermedia del recorrido articular entre la flexión y la extensión

	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 12 de 14


5. DETALLE DE ACTIVIDADES

Nº	QUE HACER	DONDE	QUIEN LO HACE	COMO LO HACE	CUANDO LO HACE	RECURSO
1	Recepción orden médica	Centro de Rendimiento Deportivo	Fisioterapeuta	Se recibe al deportista luego de ser examinado por el medico deportólogo, posteriormente lo agendamos y tomamos sus respectivos registros.	Por remisión medica	Humano, Tecnológico y Papelería
2	Valoración de fisioterapia	Centro de Rendimiento Deportivo	Fisioterapeuta	Se realiza la respectiva valoración de la lesión remitida.	Al llegar a su primera cita de fisioterapia	Humano, Tecnológico y papelería
3	Diagnóstico fisioterapia	Centro de Rendimiento Deportivo	Fisioterapeuta	Concluido el diagnóstico de fisioterapia, se inicia el plan de tratamiento.	El mismo día de valoración inicial	Humano, Tecnológico y Papelería
4	Tratamiento de la respectiva lesión	Centro de Rendimiento Deportivo	Fisioterapeuta	Se procede a realizar todo los protocolos necesario para recuperación del deportista	Según programación	Humano, Tecnológico y Papelería
5	Interconsulta para dar de alta por el médico.	Centro de Rendimiento Deportivo	Fisioterapeuta	El medico realiza su valoración final para entregar el deportista para readaptación deportiva o según conclusión médica.	Al finalizar el número de terapias ordenadas por Deportólogo	Humano, Tecnológico y Papelería

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 13 de 14

6. REGISTROS GENERADOS

NOMBRE DEL REGISTRO	RESPONSABLE	COMO CONSERVARLO	DONDE CONSERVARLO	TIEMPO DE CONSERVACIÓN	QUE SE HACE DESPUÉS
Formato de asistencia a fisioterapia (para cualquier proceso y se especifica)	Fisioterapeuta	En registro Físico	Archivo del Área	un (1) año	Va a Archivo Central
Instrumento de valoración para deportistas	Fisioterapeuta	En registro Magnético	Archivo del Área	un (1) año	Va a Archivo Central
Formato de visita a escenarios (se especifican los puntos a evaluar)	Fisioterapeuta	En registro Físico	Archivo del Área	un (1) año	Va a Archivo Central
Formato de informe de viajes (se especifica todo lo ocurrido en el viaje)	Fisioterapeuta	En registro Físico	Archivo del Área	un (1) año	Va a Archivo Central

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO DE FISIOTERAPIA	GCAR-CR-P-001-003
		PAGINA: 14 de 14

7. ELABORO, REVISO Y APROBÓ

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
NOMBRE: Marisol Trujillo, Zaida Cuellar	NOMBRE: Gerardo Pinzón Zúñiga	NOMBRE: Carlos Rodríguez Mora
CARGO: Contratista - Fisioterapeuta	CARGO: Profesional Universitario	CARGO: Director del INDERHUILA.