

	PROCEDIMIENTO	CODIGO	PA-GSC-PR03
	<b>DEPORTE ASOCIADO</b>	VERSIÓN	02
		VIGENCIA	OCTUBRE 2020
	<b>FISIOTERAPIA</b>	PAGINA 1 DE 6	

1. **OBJETIVO:** Intervenir en el manejo preventivo de lesiones deportivas para la optimización del rendimiento durante el entrenamiento la competencia y post competencia, y brindar su recuperación al deportista lesionado.

2. **ALCANCE:** Esta intervención está dirigida a los deportistas de los clubes afiliados a las diferentes ligas deportivas del departamento del Huila y que conformen los microciclos de preselección y selección (alto rendimiento, rendimiento, reserva y talento deportivo) del Departamento, iniciando con la valoración del deportista quien es remitido por el medico deportólogo del Inderhuila al servicio de fisioterapia y finaliza con la reevaluación del médico especialista para dar el alta médica o de ser necesario reiniciar a fisioterapia.

3. **NORMATIVIDAD: Resolución 3100 de 2019**

Esta resolución, es un instrumento que contiene las condiciones, estándares y criterios mínimos requeridos para ofertar y prestar servicios de salud en todo el territorio nacional.

Las condiciones de habilitación que deben cumplir los prestadores de servicios de salud, Para su ingreso y permanencia en el Sistema Único de Habilidadación del Sistema Obligatorio de Garantía de Calidad de la Atención de Salud- SOGCS, deben cumplir: con una Capacidad técnico-administrativa., Suficiente patrimonio que le de un apoyo financiero, tener capacidad tecnológica y científica, ítems que como mínimo garantizaran la eficiencia de un servicio.

Así mismo se estandariza un requisito de autoevaluación, el cual se tiene que hacer de manera previa a la inscripción como prestador de servicio en salud, al cuarto año de prestar el servicio estando vigente desde su inscripción inicial y por ultimo antes del vencimiento de la renovación.

De ello nace la responsabilidad de los prestadores del servicio, ya que se debe a un cumplimiento estandarizado, que mantenga vivo la necesidad de responsabilidad, generando unas garantías mínimas para quien pretenda brindar un servicio lo haga, en nuestro caso aplicada al servicio de Fisioterapia que se brindará en el CRD la Felicidad del Inderhuila en la ciudad de Neiva.

1. **TERMINOLOGIA Y DEFINICIONES:**

- **FISIOTERAPIA:** Es la profesión del área de la salud dedicada al estudio y manejo de la fisiocinética humana y al desarrollo normal a través de las diferentes etapas de la vida.
- **TERAPIA:** Parte de la medicina que se ocupa del tratamiento de las enfermedades.
- **SESIONES:** Es la ejecución de ciertas actividades terapéuticas al usuario en un período determinado.
- **REHABILITACIÓN:** Arte de la práctica médica mediante el cual previo diagnóstico se formula un programa de intervenciones diseñado individualmente consistente en terapia de apoyo emocional y educación.

NOMBRE: Gerardo Pinzón Zúñiga CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Elizabeth Leal Avila CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Jorge García Quiroga CARGO: Director
ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ

	<b>PROCEDIMIENTO</b>		<b>CODIGO</b>	PA-GSC-PR03
	<b>DEPORTE ASOCIADO</b>		<b>VERSIÓN</b>	02
			<b>VIGENCIA</b>	OCTUBRE 2020
	<b>FISIOTERAPIA</b>		PAGINA 2 DE 6	

- **RECUPERACION DEPORTIVA:** La recuperación es el estado funcional del deportista una vez que concluye el trabajo, donde se restablecen las reservas energéticas y todas las sustancias que intervinieron durante la ejecución de la carga física, así mismo quedan restablecidas las diversas funciones del organismo, se recupera la capacidad física de trabajo y se produce un incremento gradual de la misma.
- **PLAN TERAPÉUTICO AMBULATORIO:** Es la formulación que establece el médico y/o profesional tratante para que el usuario la realice en casa.
- **ANAMNESIS:** Datos proporcionados por el usuario sobre su ambiente y el comienzo de la enfermedad hasta el momento en que comienza la exploración.
- **HISTORIA CLINICA:** Se origina con el primer episodio de enfermedad o control de salud en el que se atiende al paciente, ya sea en el hospital o en el centro de atención primaria, o en un consultorio médico. La historia clínica está incluida dentro del campo de la semiología clínica.
- **EJERCICIO FÍSICO:** Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.
- **MOVIMIENTO:** En mecánica, el movimiento es un cambio de la posición de un cuerpo a lo largo del tiempo respecto de un sistema de referencia.
- **FLEXIBILIDAD MUSCULAR:** Rango de deformidad de la musculatura. Capacidad de estirar el cuerpo.
- **OSTEONEUROMUSCULARES:** Abreviatura que se utiliza para nombrar los tres sistemas óseo, neurológico y muscular.
- **FUERZA:** En física, la fuerza es una magnitud vectorial que mide la Intensidad del intercambio de momento lineal entre dos partículas o sistemas de partículas. Según una definición clásica, fuerza es todo agente capaz de modificar la cantidad de movimiento o la forma de los materiales. No debe confundirse con los conceptos de esfuerzo o de energía.
- **FUERZA MUSCULAR:** Es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.
- **FORTALECIMIENTO MUSCULAR:** se basa en una serie de ejercicios que nos ayudan a recuperar las cualidades motoras de nuestros músculos cuando se encuentran debilitados se basan en ganar fuerza, a la vez que mejoran la propiocepción o capacidad de contracción.

NOMBRE: Gerardo Pinzón Zúñiga CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Elizabeth Leal Avila CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Jorge García Quiroga CARGO: Director
ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ

	PROCEDIMIENTO		CODIGO	PA-GSC-PR03
	<b>DEPORTE ASOCIADO</b>		VERSIÓN	02
			VIGENCIA	OCTUBRE 2020
	<b>FISIOTERAPIA</b>		PAGINA 3 DE 6	

- **TERMOTERAPIA:** Es una disciplina que abarca la fisioterapia, como el arte y la ciencia del tratamiento del calor de las enfermedades y lesiones.  
El calor terapéutico puede ser aplicado por radiación, conducción, o convección, utilizando para ello diferentes métodos, desde radiación infrarroja hasta aplicaciones de parafina y puede ser aplicado a nivel superficial o a niveles de tejidos profundos (electroterapia de alta frecuencia).
- **PROPIOCEPCION:** Es la conciencia de posición y movimiento articular, velocidad y detección de la fuerza de movimiento, la cual consta de tres componentes:
  - a. **Estatotestesia:** Provisión de conciencia de posición articular estática.
  - b. **Cinestesia:** Conciencia de movimiento y aceleración.
  - c. **Actividades efectoras:** Respuesta refleja y regulación del tono muscular.
- **SISTEMA PROPIOCEPTIVO:** El sistema propioceptivo está compuesto por una serie de receptores nerviosos que están en los músculos, articulaciones y ligamentos. Se encargan de detectar: Grado de tensión muscular, Grado de estiramiento muscular.
- **LOS PROPIOCEPTORES: El Huso Muscular:** Es un receptor sensorial propioceptor situado dentro de la estructura del músculo que se estimula ante estiramientos lo suficientemente fuertes de éste. Mide la longitud (grado de estiramiento) del músculo, el grado de estimulación mecánica y la velocidad con que se aplica el estiramiento y manda la información al SNC. músculo pre-estirado se contrae con mayor fuerza).

**Órganos Tendinosos De Golgi:** es otro receptor sensorial situado en los tendones y se encarga de medir la tensión desarrollada por el músculo. Fundamentalmente, se activan cuando se produce una tensión peligrosa (extremadamente fuerte) en el complejo músculo-tendinoso, sobre todo si es de forma “activa” (generada por el sujeto y no por factores externos).

**Receptores De La Cápsula Articular Y Los Ligamentos Articulares:** parece ser que la carga que soportan estas estructuras con relación a la tensión muscular ejercida, también activa una serie de mecano receptores capaces de detectar la posición y movimiento de la articulación implicada. Parece que sean propio receptores relevantes sobre todo cuando las estructuras descritas se hallan dañadas.

**Receptores De La Piel:** proporcionan información sobre el estado tónico muscular y sobre el movimiento, contribuyendo al sentido de la posición y al movimiento, sobre todo, de las extremidades, donde son muy numerosos.

NOMBRE: Gerardo Pinzón Zúñiga CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Elizabeth Leal Avila CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Jorge García Quiroga CARGO: Director
ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ

	PROCEDIMIENTO		CODIGO	PA-GSC-PR03
	<b>DEPORTE ASOCIADO</b>		VERSIÓN	02
			VIGENCIA	OCTUBRE 2020
	<b>FISIOTERAPIA</b>		PAGINA 4 DE 6	

- **VIBRADOR:** Aparato eléctrico manual, trasmisor de ondas de movimiento repetitivas y de formas variadas que se utiliza para hacer masajes.

**Tipos de vibroterapia**

**Vibración manual:** Es aquella fuerza que se imprime en forma manual.

**Vibración mecánica:** Consiste en la aplicación terapéutica de vibraciones mecánicas que proviene de una fuente electromecánica, accionada fundamentalmente por pequeños motores. En esencia, la vibración produce drenaje y arrastre de líquidos, hace circular mejor la sangre, la linfa y los líquidos intersticiales y favorece la expulsión de toxinas.

- **CRIOTERAPIA:** Consiste en el uso de frío como se usa en fisioterapia (aplicación de compresas frías y de hielo), utilizada para producir beneficios en lesiones donde existe inflamación, en traumatismos agudos, en el dolor que se presenta después de alguna cirugía, en artrosis, en algunas cefaleas y en parestias de origen central (aquellas que afectan al sistema nervioso central, es decir al encéfalo, la médula espinal o alguna de sus estructuras nerviosas).
- **ELECTROTHERAPIA:** Es una técnica que se engloba dentro de la medicina física y rehabilitación y se define como el arte y la ciencia del tratamiento de lesiones y enfermedades por medio de la electricidad.
- **RELAJACIÓN MUSCULAR:** Se define como el Retorno del músculo, después de una contracción a su longitud normal o la disminución voluntaria del tono muscular.
- **CONTRACCIÓN MUSCULAR:** En el proceso fisiológico en el que los músculos desarrollan tensión y se acortan o estiran ( o bien pueden permanecer de la misma longitud) por razón de un previo estímulo de extensión. Estas contracciones producen la fuerza motora de casi todos los músculos superiores, por ejemplo, para desplazar el contenido de la cavidad a la que recubren (músculo liso) o mueven el organismo a través del medio o para mover otros objetos (músculo estriado).
- **TONIFICACIÓN MUSCULAR:** Según la definición de la Real Academia Española, el significado de esta palabra refiere a la vigorización o fortalecimiento del cuerpo humano o de alguna de sus partes. Este concepto se utiliza normalmente en todo lo respectivo a actividad física y deportiva
- **PUNTOS TRIGGER:** Más reconocidos como puntos gatillo esto refiere a un foco o nódulo hiperirritable dentro de una banda tensa (conjunto de fibras dentro del músculo con mayor tensión que el resto) del músculo esquelético, que provoca dolor y a la compresión local se irradia con y agudiza.

NOMBRE: Gerardo Pinzón Zúñiga CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Elizabeth Leal Avila CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Jorge García Quiroga CARGO: Director
ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ

	<b>PROCEDIMIENTO</b>		<b>CODIGO</b>	PA-GSC-PR03
	<b>DEPORTE ASOCIADO</b>		<b>VERSIÓN</b>	02
			<b>VIGENCIA</b>	OCTUBRE 2020
	<b>FISIOTERAPIA</b>		PAGINA 5 DE 6	

**4. POLÍTICAS DE OPERACIÓN:** Cumplir con la normatividad vigente para asegurar la Calidad de la Atención de Salud (servicio de Fisioterapia) a los deportistas beneficiarios del CRD la Felicidad del INDERHUILA.

#### 5. ACTIVIDADES

No.	CICLO PHVA	RESPONSABLE	ACTIVIDAD A REALIZAR	REGISTRO
1	P	FISIOTERAPEUTA	Dar a conocer el instructivo de agendamiento de citas y lineamientos para asistencia a consulta.	<b>INSTRUCTIVO DE AGENDAMIENTO DE CITAS, LINEAMIENTOS PARA ASISTENCIA A CONSULTA</b>
2	H	FISIOTERAPEUTA	Valoración inicial de deportista para determinar el programa preventivo de lesiones.	<b>FICHA VALORACION INICIAL DEL DEPORTISTA, FORMATO DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL</b>
3	H	FISIOTERAPEUTA	Estructuración y desarrollo del plan preventivo de lesiones.	<b>PLAN DE TRATAMIENTO Y PREVENSIÓN</b>
2	P	FISIOTERAPEUTA	Se recepciona él deportista y se agenda para ser atendido por el servicio de fisioterapia.	<b>CRONOGRAMA</b>
3	H	FISIOTERAPEUTA	Se realiza la respectiva valoración inicial del deportista lesionado.	<b>FORMATO VALORACIÓN DEPORTISTA LESIONADO</b>
4	H	FISIOTERAPEUTA	Se establecen las conductas y el tratamiento de fisioterapia basado en los protocolos y guías de intervención.	<b>PLAN DE EVOLUCIÓN Y SEGUIMIENTO</b>
5	H	FISIOTERAPEUTA	Revaluación del médico especialista para dar el alta médica o de ser necesario reiniciar a fisioterapia.	<b>PLAN DE EVOLUCIÓN Y SEGUIMIENTO</b>

NOMBRE: Gerardo Pinzón Zúñiga CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Elizabeth Leal Avila CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Jorge García Quiroga CARGO: Director
ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ

	<b>PROCEDIMIENTO</b>		<b>CODIGO</b>	PA-GSC-PR03
	<b>DEPORTE ASOCIADO</b>		<b>VERSIÓN</b>	02
			<b>VIGENCIA</b>	OCTUBRE 2020
	<b>FISIOTERAPIA</b>		PAGINA 6 DE 6	

<b>6. DOCUMENTOS Y REGISTROS REFERENCIADOS</b>			
<b>NOMBRE</b>	<b>CODIGO</b>	<b>VERSION</b>	<b>RESP.ARCHIVAR</b>
HISTORIA CLÍNICA PACIENTE LESIONADO	PM-GDA-F15	01	PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
VALORACIÓN INICIAL	PM-GDA-F13	01	PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
INSTRUCTIVO	N/A	01	PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
CRONOGRAMA	PM-GDA-F14	01	PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
COMPOSICIÓN CORPORAL	N/A		PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
<b>8.CONTROL DE CAMBIOS</b>			
<b>REV. NO. (VERSIÓN)</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>VIGENTE DESDE</b>	
01	Creación del documento	2016	
02	Actualización del documento	2020	

NOMBRE: Gerardo Pinzón Zúñiga CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Elizabeth Leal Avila CARGO: Profesional Universitario	NOMBRE: Jorge García Quiroga CARGO: Director
ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ

Carrera 18 Calle 17 esquina Unidad Deportiva-Sede Administrativa  
 Despacho 875 04 31- 875 04 23 – 875 04 39 [www.inderhuila.gov.co](http://www.inderhuila.gov.co) - [atencionusuario@inderhuila.gov.co](mailto:atencionusuario@inderhuila.gov.co)  
 Neiva-Huila