



Aspectos Fisioterapéuticos en la Atención en Escuelas de Fútbol en la FFM

**FISIOTERAPIA BÁSICA EN
LAS ESCUELAS DE FÚTBOL**

D. Rodríguez Sanz

Fisioterapeuta

Master en Investigación en Cuidados en Salud

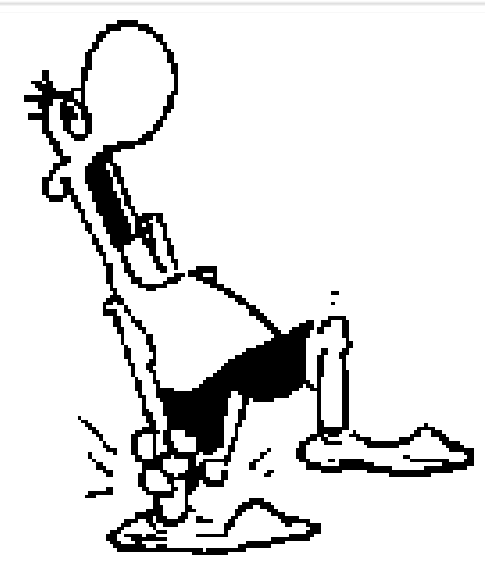
¿ Qué nos vamos a encontrar?

Fundamentalmente problemas

Músculo-Tendinosos

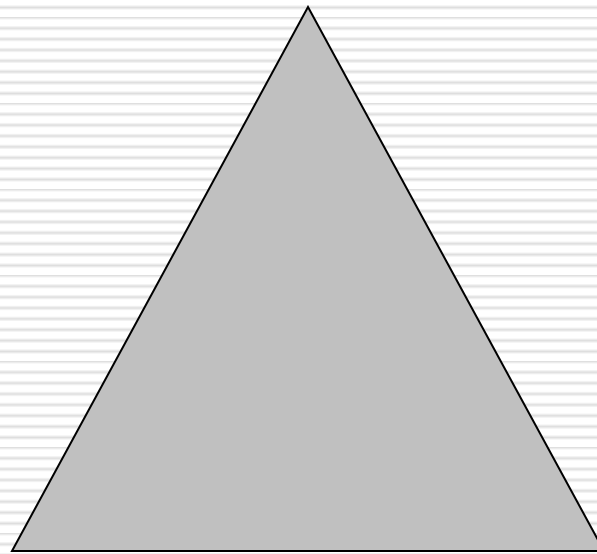
Lesiones Oseas

Lesiones Articulares



Herramienta básica

Conocer



Corregir

Enseñar

¿Que debemos conocer?

- Experiencia en futbol base
 - Lesiones (Tratamiento y Prevención)
 - Hábitos de hidratación
 - Hábitos alimenticios
 - Material deportivo
 - Preparación a la climatología
 - ...
-

Técnicas de Fisioterapia

Estiramientos

Vendaje Funcional

Crioterapia

VALORACION LESIONES

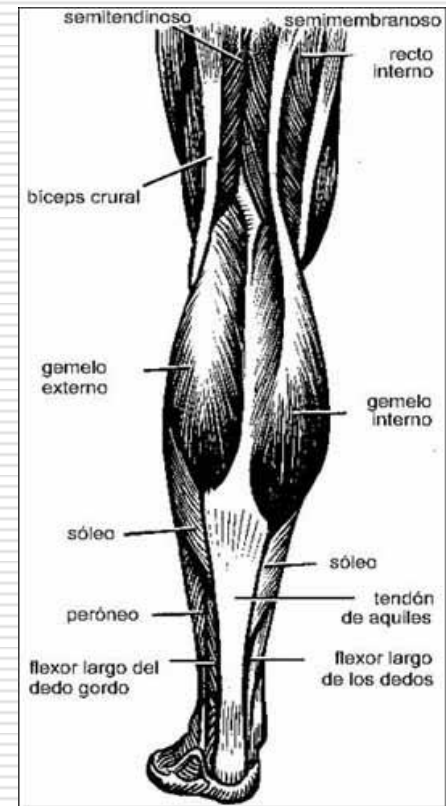
Estiramientos

- Preparación al esfuerzo
 - Estiramientos activos
- Recuperación tras el esfuerzo
 - Estiramientos pasivos

Siempre ritmo lento y SIN REBOTES

Músculos a Estirar

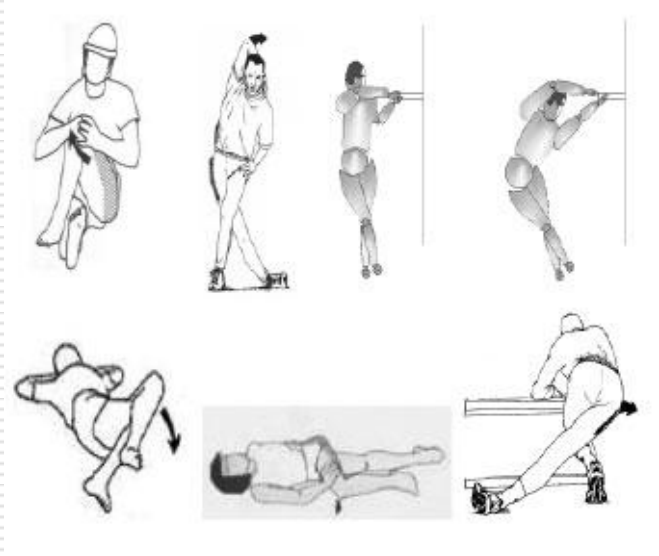
- ❑ Glúteo
- ❑ TFL
- ❑ Abductores
- ❑ Cuadriceps
- ❑ Isquiotibiales
- ❑ T. Sural
- ❑ Musc. Corta del pie
- ❑ ...



Glúteo



TFL y Abductores



Cuadriceps

Isquiotibiales



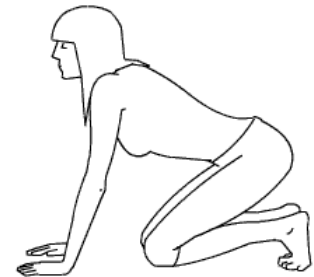
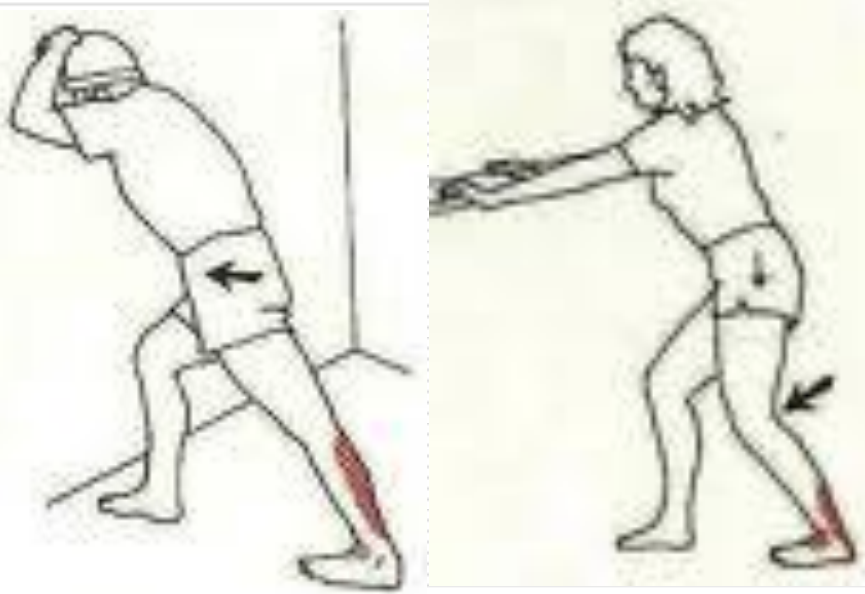
Estiramiento de
los tendones
isquiotibiales



 ADAM.

Tríceps sural

Musc. corta del pie



Valoración lesiones



GRAVEDAD

- CRUJIDO
- DEFORMIDAD
- IMPOTENCIA FUNCIONAL
- DOLORES QUE NO REMITEN

ACTUACION

- CESE DE ACTIVIDAD
 - DERIVACION A PROFESIONALES PARA VALORACION
-

Valoración de lesiones

- ❑ Solo vuelta a la actividad cuando encontramos una recuperación total
 - ❑ Cuantificación con el lado sano para comparar (equilibrio en articulaciones, elasticidad y fuerza en músculos)
-

Vuelta a la actividad

- Adaptacion progresiva de la actividad
 - Es recomendable sobreproteger en caso de sospecha de severidad, manejar en la fase aguda como si fuera mas grave y volver a la actividad con mas tiempo de recuperacion y readaptacion en caso de duda
-

Adaptacion de lesiones

Lesiones leves musculares

Trabajo aerobico y estiramientos en descarga del musculo hasta que pueda volver a la actividad sin dolor

Lesiones medias musculares

Trabajo asistido(con la otra extremidad x ej)hasta que pueda hacer trabajo aerobico en descarga y estiramientos sin dolor

Lesiones graves musculares

Trabajo pasivo hasta que pueda hacer trabajo asistido y hasta que pueda hacer trabajo aerobico en descarga y estiramientos

Adaptacion de lesiones

Lesiones leves articulares

Equilibrio en carga solicitando la articulacion lesionada hasta que sea similar al contralateral y no haya dolor

Lesiones Medias articulares

Reconocimiento de posturas articulares en descarga de la articulacion lesionada hasta que pueda hacer equilibrio en carga con la articulacion lesionada

Lesiones Graves Articulares

Trabajo pasivo hasta que pueda reconocer posturas articulares en descarga con la articulacion lesionada hasta que pueda hacer equilibrio en carga con esa articulacion

Vendaje

□ TOBILLO

- MAS FRECUENTE
- VALORACION BENEFICIO
- POSTLESION
- PREVENCION DE MAS DAÑO



□ VENDAJE CON GASA

□ VENDAJE CON TAPE O ESPARADRAPO

□ VALORACION INMEDIATA POSTERIOR POR PROFESIONAL SANITARIO

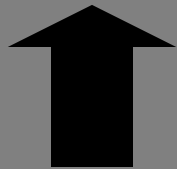
Crioterapia



- ❑ TRAUMATISMO/CONTUSION
 - ❑ Aplicaciones cortas (10 minutos)
 - ❑ VALORACION INICIAL Y POSTERIOR
 - ❑ Contra ligeros dolores e inflamaciones
 - ❑ PERSISTE MOLESTIA ACUDIR A PROFESIONALES
 - ❑ PRECAUCION PATOLOGIA OCULTA
-

Conclusión

- Gran oportunidad
- Educación sanitaria
- Educación para la salud
- Prevención



CALIDAD DE VIDA

Muchas Gracias

