

# Lesiones

## LESIONES

Tipos de lesiones:

- Agudas: justo en el momento de la lesión.
- Crónicas: se mantienen en el tiempo.

Lesiones de columna. Lesiones más frecuentes.

- **Latigazo cervical**: produce mareos, dolor de cabeza, y esguince de cuello. Es la más frecuente del cuello, debido a una flexión y extensión súbita de los músculos del cuello.
- **Hernia discal**: Se produce la ruptura de un disco de la columna, que provoca que se salga el líquido, que entra en contacto con el nervio. Provoca dolor hacia la pierna (se duerme) y dolor en la espalda.
- **Luxación**: Cuando una articulación se sale de su sitio. Si sale y se coloca es un movimiento de subluxación.
- **Tendinitis de hombro**: inflamación del tendón (puede llegar a ser crónico) (músculo-ligamento)
- **Esguince**: lesión de ligamentos ocasionada por forzar la articulación más de lo normal.
  - Grado 1: distensión del ligamento.
  - Grado 2: Rotura parcial.
  - Grado 3: Rotura total.

Lesiones de la rodilla:

- Ligamentos: lateral externo, interno, anterior y cruzado anterior y posterior.
- Tendón rotulário, une el cuádriceps con la tibia.
- Meniscos (2): interno y externo. Evitan que roce la tibia y el fémur.
- **Condromalacia rotuliana**: desgaste del cartílago, choca hueso contra hueso.

Evitar lesiones:

- Fortalecer los músculos.
- Estirar antes y después del ejercicio.
- Hidratar antes, durante y después del ejercicio.
- Calentar.
- Calzado apropiado.

Método HICER

- Hielo: para bajar la inflamación, anestesiar.
- Compresión: inmovilizar la zona afectada, para que los productos nocivos salgan.
- Elevación: Para que los productos de desecho salgan al corriente sanguíneo.
- Reposo.