



# MONOGRAFICO DE LESION MUSCULAR EXPERIENCIAS EN TRATAMIENTOS

**Esteban Arévalo Sanz**

Fisioterapeuta. Servicios Médicos Atlético de Madrid

Madrid, 6 de junio de 2011



## LESIÓN MUSCULAR

### 1. Sin rotura de fibras

- » Sobrecarga
- » Contractura

### 2. Con rotura de fibras

- » Elongación : lesión muscular Grado I
- » Lesión muscular Grado II y Grado III



## 1. Sin rotura de fibras: Tratamiento

- Previamente confirmamos mediante estudio radiológico.
- Hidrotermoterapia/TECAR
- Masaje terapéutico intenso
- Estiramientos musculo/tendinosos
- Electroterapia analgésica
- Crioterapia



## 2. Con rotura de fibras: Tratamiento

→ 1<sup>Er</sup> día: CRIOTERAPIA

→ 2<sup>o</sup> día :

- ⋈ MASAJE de drenaje suave y con hielo cinco minutos máximo
- ⋈ KINESIOTAPING de drenaje y relajación

→ 3<sup>Er</sup> día:

- ⋈ MICROONDA máximo 50 Hz
- ⋈ MASAJE TERAPEUTICO
- ⋈ MOVILIZACIÓN PASIVA
- ⋈ MOVILIZACIÓN ACTIVA



→ A partir del 4º día

- MICROONDA/MASAJE DE CALENTAMIENTO
- ULTRASONIDO PULSÁTIL
- TRABAJO READAPTATIVO EN GIMNASIO
- HIDROCRIOTERAPIA
- MASAJE TERAPEUTICO
- ELECTROTERAPIA
- ESTIRAMIENTO SUAVE



→ A partir del 10º día:

- MICROONDA/MASAJE DE CALENTAMIENTO
- ULTRASONIDO CONTINUO
- MOVILIDAD ACTIVA EXCENTRICA
- TRABAJO READAPTATIVO
- MASAJE TERAPEUTICO
- ESTIRAMIENTO INTENSO
- ELECTROTERAPIA
- HDROCRIOTERAPIA

A partir del 10º día aprox. Realizamos tres sesiones de TECAR por la tarde



## CONCLUSIONES:

- ✓ Importancia del TRABAJO PREVENTIVO diario
  - ✓ Importancia del trabajo en equipo
- MEDICO→FISIOTERAPEUTA→READAPTADOR
- ✓ COMPLICIDAD con el jugador
  - ✓ PACIENCIA
  - ✓ CONFIANZA