



CLASE 2

(Parte teórica)

LAS ARTICULACIONES

TAREA PARA LEER Y RESPONDER. ENVIARLA POR CLASSROOM

<https://classroom.google.com/c/Mjc5MDU4OTE5MDgw?cjc=gk2w7au>

CÓDIGO DE LA CLASE; gk2w7au

- 1) ¿Por qué es importante movilizar las articulaciones previo al ejercicio?
- 2) ¿Cuáles son las lesiones más comunes?
- 3) ¿Qué podemos hacer para prevenir lesiones?
- 4) ¿Es lo mismo un tendón que un ligamento?



Las **lesiones de las articulaciones** son una de las más frecuentes del sistema músculo – esquelético, produciéndose por diversos factores como la práctica deportiva, caídas y el propio paso del tiempo.

Para tener claro que estamos ante una lesión de una articulación, debemos tener en cuenta que la articulación es la unión entre dos o más huesos, como son la rodilla, codo, cadera, muñeca, falanges de los dedos.

¿Qué tipos de lesiones aparecen en las articulaciones?

Podemos clasificar las lesiones, o enfermedades, más comunes producidas en las articulaciones en 3 grupos diferentes:

Artritis; es la inflamación de las articulaciones que provoca dolor e inflamación en las mismas. La artritis, a su vez, se clasifica en otros dos tipos principales la artrosis y la artritis reumatoide, presentando síntomas similares, aunque con distintas causas. La más común y habitual que vemos es la de los dedos de las manos.

Bursitis; es la inflamación de las bolsas de líquidos que protegen las articulaciones. Suele producirse por un sobreesfuerzo o la repetición continua de un mismo movimiento, por ejemplo en ciclistas las rodillas, tenistas las muñecas o nadadores los hombros, aunque puede ser también la consecuencia de otras patologías como la gota o la **artritis**.

Dislocación; también denominada luxación, es cuando un hueso se sale de su sitio. Puede provocarse por un golpe o una rotación exagerada de la articulación. Sus síntomas son rápidamente visibles ya que la articulación se deforma perdiendo su posición habitual.

Esguinces; un esguince es una distensión violenta de una articulación que provoca el estiramiento de los ligamentos, lo que deriva en una flexión anormal de la articulación con sus posteriores consecuencias como el dolor o la hinchazón de la zona. Muy habitual en tobillos por mal pisada.

¿Cómo tratar las lesiones de las articulaciones?

El tratamiento de las lesiones de las articulaciones varía según la causa o el origen de la misma.

Método RICE

Una lesión puntual provocada por la práctica deportiva se tratará, en primera instancia, con la técnica RICE (reposo, hielo, compresión de la zona y elevación). Esto ayudará a aliviar el dolor y reducir la inflamación de la zona.

Siempre está la duda de qué me aplico primero ¿frío o calor?. El **FRÍO** actúa como **ANTIINFLAMATORIO**, es decir, al enfriar la zona inflamada disminuye el flujo sanguíneo provocando una vasoconstricción de los vasos, se encojen. El **CALOR** actúa como **RELAJANTE** en las lesiones, al calentar las zonas musculares de mayor actividad hace que el músculo esté más elástico, y a su vez, más relajado. Normalmente el calor se aplica en contracturas musculares para ayudar a relajar el músculo contraído que es el que provoca el dolor y la falta de movilidad.

Antiinflamatorios

Un recurso habitual para tratar estas lesiones es el uso de antiinflamatorios orales o tópicos en forma de pomadas o ungüentos para reducir la hinchazón de la zona afectada. Si el dolor es muy intenso pueden ser complementadas con algún analgésico.

Inmovilización

En algunos casos, el médico recomendará la inmovilización de la zona con algún tipo de vendaje o cédula, para limitar el movimiento de la articulación y favorecer su recuperación.

Cirugía

En casos puntuales sería necesaria una intervención quirúrgica, como en los casos graves de artritis o en luxaciones extremas.

¿Cómo prevenir las lesiones de las articulaciones?

Las lesiones de las articulaciones provocadas de manera espontánea por golpes o caídas no se pueden prevenir. Aquellas provocadas por el paso del tiempo o por la repetición constante de un movimiento, pueden prevenirse siguiendo una serie de consejos prácticos:

Evita el sobrepeso. Nuestra estructura ósea está diseñada para soportar nuestro peso ideal (llamémosle X, en función de cada paciente) pero, si un paciente tiene un peso X+30Kg, su estructura ósea, que es el esqueleto, estará sufriendo un esfuerzo para el que no está preparada y que provocará diferentes lesiones.

Trabaja de forma moderada las articulaciones. Los músculos y los ligamentos (fibras que unen huesos), sujetan la estructura ósea, por lo que trabajar en su fortaleza nos ayudará a tener unas articulaciones más saludables. Otra duda que surge, ¿es lo mismo tendones y ligamentos? NO. Los ligamentos unen huesos, y los tendones unen músculos al hueso.

Si te estás iniciando en la práctica deportiva se consecuente. No sometas a tus articulaciones a un estrés para el que no están preparadas. Incrementa la carga de entrenamiento progresivamente y, de manera ideal, consulta con un especialista deportivo que te ayude y asesore en la planificación

Lleva una correcta alimentación y hábitos de vida saludables. Una correcta alimentación con una dieta equilibrada nos ayudará a prevenir las enfermedades degenerativas de las articulaciones. El calcio y el colágeno en su dosis adecuada fortalecerán las articulaciones previniendo así la aparición de lesiones

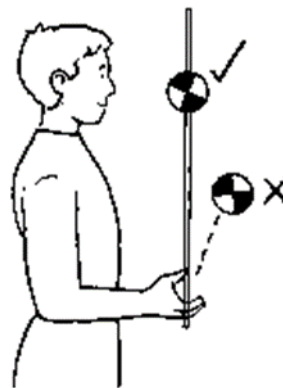
<https://www.youtube.com/watch?v=uKpFJdTWWc8>

(Parte práctica)

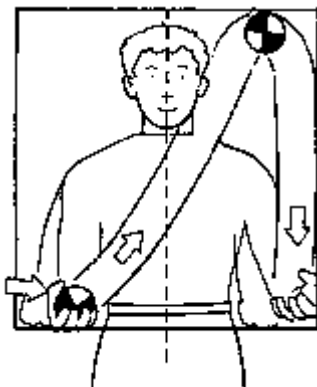
PROYECTO CIRCENSE

- Elaborá tus propias pelotas para malabarear. Podés utilizar pelotas de tenis, de goma, de trapo, o cualquier otra opción que se te ocurra. Lo importante es que estén las 3 pelotas equilibradas en su peso. Te dejo algunas opciones para que puedas crear tu material.
- Pelotas con globos y arroz; <https://www.youtube.com/watch?v=v8xKwPLjGh8>.
- De medias; https://www.youtube.com/watch?v=6P_ZuESXhWY. Sugiero también utilizar otras telas para reciclar y colocarla en el interior de la media como relleno base.
- Practica los ejercicios correspondientes a 1 sola pelota; (Practícalos con cada mano)

- 1) Lanzá la pelota con una mano hacia arriba y atrapala con la misma mano cuando caiga. Intenta que llegue a la altura de la cabeza y que no se vaya hacia adelante.



- 2) Pásala de una mano a la otra. Proba dejar los codos cerca del cuerpo, intentando que sea la pelota la que llega a la mano.



- 3) Lanza la pelota para arriba en altura y aplaude 1 vez antes de atraparla. Prueba con 3 aplausos y exígete para ver cuando aplausos logras hacer antes de atraparla nuevamente.
- 4) Lanza la pelota hacia arriba en altura e intenta dar un giro completo antes de atraparla.
- 5) Intenta lanzarla por debajo de la pierna y atraparla con la mano contraria.
- 6) Intenta pasarla por detrás de la espalda con una mano y atraparla por delante del cuerpo con la otra mano. La pelota tiene que pasar de atrás hacia delante por encima del hombro.