

PARA PREVENIR LAS LESIONES DEPORTIVAS

- ✓ Es **importante** hacer unos cuantos minutos de **calentamiento previo** al ejercicio, esto ayuda a elevar la temperatura muscular, haciendo que el músculo sea más elástico, fuerte y resistente, previniendo alguna lesión.
- ✓ Es importante utilizar el **equipo adecuado** al tipo de deporte que se está practicando.
- ✓ Una **alimentación abundante** en proteínas, acompañada de frutas y verduras ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, favorece la prevención y /o rápida recuperación de dichas lesiones.

En **ORTHO FAM** contamos con **médicos especializados** en el cuidado de tus **lesiones**. Ellos pueden atenderlas de manera pronta y oportuna.

En **rehabilitación** contamos con personal y **equipo adecuado** para dar atención a todas las lesiones derivadas de la práctica de algún deporte, utilizando las siguientes modalidades:

ULTRASONIDO

LÁSER

INTERFERENCIALES

TENS

TERMOTERAPIA

MASAJE TERAPÉUTICO

SOLICITA INFORMES EN TUS CLÍNICAS ORTHO FAM EN LA CIUDAD DE MÉXICO

SÁTELITE

Pafnuncio Padilla, No. 17
Piso 3, Ciudad Satélite, Edo.
de Méx. Tels: 55 62 00 10 y
55 62 22 55

PERISUR

Periférico Sur No. 4829,
Sexto Piso, Col. Parques del
Pedregal. D.F. (Torre Jade)
Frente a PERISUR Tels: 51 71
30 30 y 51 71 00 02

COL. ROMA

Av. Álvaro Obregón
121, Piso 10 Col. Roma
Méx. D.F. Tels: 55 33
24 00 y
55 33 24 01

EN OTRAS CIUDADES DEL PAÍS.

MONTERREY

Av. Terranova No. 331 Piso 2, Esq.
Gonzalitos, Col. Leones Tels:
(81) 83 48 45 91 y (81) 83 48 45 89

PUEBLA

Av. Juárez No. 2318, tercer piso,
Col. La Paz. Tels: (222) 2 48 90 00

SAN LUIS POTOSÍ

Calle Mariano Arista No. 1090 Piso 2,
Col. Barrio Tequisquiapan, Tels: (444)
8 17 10 08 y (444) 8 17 24 46

MÉRIDA

Prolongación Paseo de Montejo (entre
calle 21 y monumento a la Patria), Col. Itzimna
Tels: (999) 927 58 75 y (999) 927 58 85

Horario de atención en todas nuestras Clínicas: 24 hrs. 365 días del año.
www.orthofam.com.mx

ORTHO  **FAM**
ORTOPEDIA • TRAUMATOLOGÍA • REHABILITACIÓN

LESIONES DEL DEPORTE



Por la falta de ejercicios de calentamiento y estiramiento, la mayor parte de los deportistas están expuestos a sufrir alguna lesión en sus músculos, articulaciones o huesos. También los deportistas de alto rendimiento están propensos a sufrir de este tipo de lesiones.

Las lesiones deportivas pueden afectar a todas las personas sin importar su edad o sexo. Algunas de las lesiones pueden surgir accidentalmente y otras pueden ser el resultado de malas prácticas deportivas o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento.

LAS CAUSAS MÁS FRECUENTES

La gente que practica actividades deportivas, como:

- FUTBOL
- TENIS
- BASQUETBOL
- JOGGING
- TAEKWONDO

entre otras, está en constante riesgo de lesionarse por malos hábitos ó por la practica misma del deporte.

- El uso de **calzado inadecuado**
- EL uso de **técnicas incorrectas**
- La falta de **concentración** y **distractores**

➤ El **esfuerzo excesivo** o **sobrecarga** es una de las causas principales de **lesiones deportivas**, ya que la gente que practica ocasionalmente algún deporte, no tiene la condición física adecuada o no está acostumbrada a soportar el esfuerzo requerido por el deporte que se esta practicando.

Los síntomas de una lesión deportiva son:

- Dolor repentino
- Dificultades en el movimiento normal de una articulación
- Hinchazón
- Extrema debilidad en una pierna o brazo

Debido a la movilidad y versatilidad que tenemos, las **lesiones deportivas** se pueden presentar en cualquier **parte** de nuestro **cuerpo**.

Entre las más comunes tenemos:

- Esguinces en cuello, espalda y cadera.
- Luxaciones en hombro, rodilla y tobillo.
- Fracturas de tibia y peroné.
- Desgarres musculares.
- Lesiones en tendones (codo de tenista, túnel del carpo, etc.)

LAS CONSECUENCIAS Y FACTORES DE RIESGO

Es **importante atender** oportunamente cualquier **lesión** surgida en la práctica del deporte. De **no ser atendida** por un médico especialista, **las lesiones** pueden **agravarse**, generando con ello mayor **dolor** e **inmovilidad** y pueden ser **motivo** de **tratamientos largos** y **costosos** y en algunos casos pueden llegar a ser **intervenciones quirúrgicas**.

