

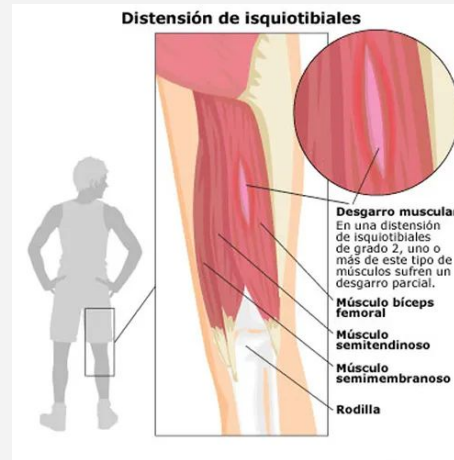


# DESGARROS MUSCULARES



## Estadística de principales músculos lesionados o con dolor en “CLUB LAF

- BICEPS FEMORAL (ISQUIOTIBIAL): 40 %
- GASTROCNEMIO INTERNO ( GEMELOS): 33%
- RECTO ANTERIOR (CUADRICEPS): 22%
- ADUCTORES : 5%



\*\*HIPOTESIS KINESICA EN BASE A MECANISMO DE LESIÓN  
\*\* SOLO DOCTORES PUEDEN REALIZAR DIAGNÓSTICO



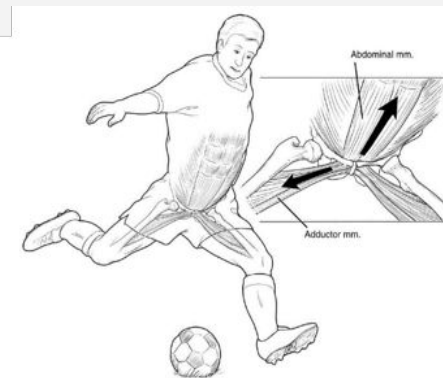
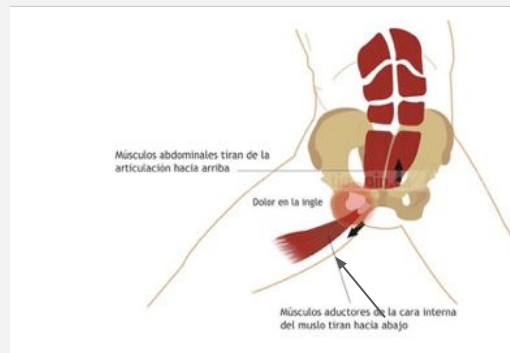
Isquiotibial



Cuadriceps



Gemelos



Aductor



# Contractura Dolorosa vs Desgarro



- Cuando un jugador siente una sensación de “pinchazo o piedrazo” en la zona del vientre muscular y le genera impotencia muscular funcional ( Jugar con dolor agudo) es muy probable que podríamos estar frente a un desgarro muscular.

*Este mecanismo se da principalmente cuando un jugador realiza un “Pique”, “chutean el balón” o un “Cambio de dirección brusco”*

*Para Diagnosticar y cuantificar el tipo de lesión se debe realizar ecografía.*



Tiempo SIN actividad deportiva va a depender del:

- Tipo de Desgarro ( Miofascial, Fibrilar, fascicular, etc.)
- Músculo involucrado y su sector ( Ej: Tercio proximal vs Tercio distal)
- Longitud y profundidad ( Ej: 1cm o 3cm)



# FACTORES EXTERNOS



Qué antecedentes o factores pueden influir en AUMENTAR la probabilidad de generar una lesión muscular?:

- Sobrepeso
- Jugar sin Calentamiento previo
- Jugar sin elongación previa
- Mala alimentación
- Lesiones musculares antiguas nunca tratadas
- Musculatura debil



# ¿QUÉ HACER ANTE ESTOS DOLORES EN CLUB LAF?





# RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR RIESGO DE LESIÓN



Primero→Llegar a la Cancha con 15-20 min de anticipación

Segundo→Calentar (trote suave) por 10-15 min en la Cancha

Tercero→ 5-10 min de Elongación de los músculos mencionados anteriormente

Cuarto→ Jugar el partido de Fútbol

Quinto→ Volver a elongar los mismos músculos





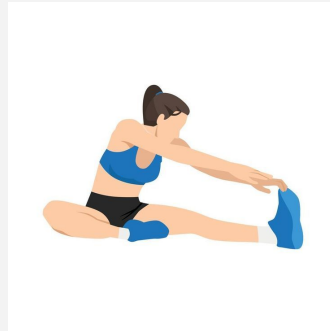
# ¿Como debo Elongar?



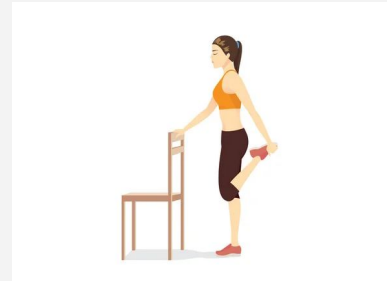
- Elongar los músculos por 20 segundos con una tensión moderada SIN DOLOR ( Que tire pero que no duela), 3 veces x lado en cada músculo



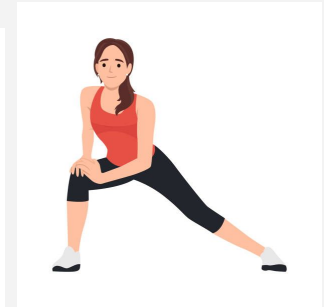
GEMELOS



ISQUIOTIBIAL



QUADRICEPS



ADUCTORES



# Y RECUERDA



ACERCARTE A NOSOTROS PARA AYUDARTE Y RESOLVER TODAS TUS DUDAS.

ESTAMOS EN:

- SECTOR CANCHA 1
- SECTOR CANCHA 3 & 4

Prepárate para el 2025 y controla los FACTORES MENCIONADO!

SOMOS KINELAF..

TU KINESIÓLOGO AMIGO DEL FÚTBOL

**2 sectores de Kinesiología**

**CANCHA 1**

**Ofrecemos:**

- ✓ Atención en Camilla
- ✓ Insumos de primer nivel
- ✓ Atención Personalizada
- ✓ Manejo y Estabilización de lesiones en cancha
- ✓ Educación sobre lesiones
- ✓ Soporte Vital Básico

**Horario**

Sábado: 09:00-18:40  
Domingo: 09:00-13:40

+569 72100397 AV.QUILIN 8809,PEÑALOÉN