**TALLER DEL GRADO SEXTO**

1. **Leer el documento y resolver las preguntas.**

**LESIONES DEPORTIVAS**

Son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta o escasez de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio. Las más comunes son:

Esguinces o torceduras de ligamentos y desgarros de músculos y tendones, Lesiones en la rodilla, Hinchazón muscular, Lesiones en el tendón de Aquiles, Dolor a lo largo del hueso de la canilla (tibia), Fracturas y Dislocaciones.

**¿Cuál es la diferencia entre lesiones agudas y lesiones crónicas?**

Existen dos tipos de lesiones deportivas: agudas y crónicas. Las lesiones agudas ocurren repentinamente mientras se está jugando o haciendo ejercicio. Las lesiones agudas más frecuentes incluyen esguinces de tobillo, distensiones en la espalda y fracturas en las manos. Los síntomas de una lesión aguda incluyen:

Un dolor grave repentino, Hinchazón, No poder apoyarse en una pierna, rodilla, tobillo o pie. Un brazo, codo, muñeca, mano o dedo que está muy adolorido, Dificultades en el movimiento normal de una articulación, Extrema debilidad en una pierna o un brazo, Un hueso o una articulación que están visiblemente fuera de su sitio.

Las lesiones crónicas ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por un largo tiempo. Los síntomas de una lesión crónica incluyen:

Dolor mientras está jugando, Dolor mientras está haciendo ejercicio, Dolor leve incluso en reposo. Hinchazón.

### ¿Qué debo hacer si me lesiono?

Nunca trate de “aguantar” el dolor de una lesión deportiva. Deje de jugar o hacer ejercicio cuando sienta dolor. El continuar sólo puede empeorar la lesión. Algunas lesiones deben ser inmediatamente examinadas por el médico. Otras las puede tratar usted mismo por medio del método HICER (Hielo, Compresión, Elevación y Reposo).

* Hielo. Ponga una compresa de hielo en el área lesionada por 20 minutos, de cuatro a ocho veces al día. Para esto, puede usar una compresa fría o una bolsa de hielo. También, puede usar una bolsa plástica llena de hielo molido y envuelta en una toalla. Quítese el hielo después de 20 minutos para evitar una quemadura de frío.
* Compresión. Distribuya igual presión (compresión) sobre el área lesionada para ayudar a reducir la hinchazón. Puede usar un vendaje elástico, una bota especial, un yeso o un entablillado. Pregúntele a su médico cuál de éstos es mejor para su lesión.
* Elevación. Para ayudar a reducir la hinchazón, ponga el área lesionada sobre una almohada, y asegúrese de que quede a un nivel más alto que su corazón.
* Reposo. Reduzca sus actividades regulares. Si se ha lesionado el pie, el tobillo o la rodilla, no se apoye en esa pierna. Ayúdese con una muleta. Si el pie o tobillo derecho está lesionado, use la muleta en el lado izquierdo. Si el pie o tobillo izquierdo es el que está lesionado, entonces use la muleta en el lado derecho.

**tipos de lesiones.**

El desgarro muscular: es la lesión del tejido muscular, que va acompañada de hemorragia provocada por la rotura de los vasos sanguíneos que recorren el músculo afectado, provocando un dolor muy intenso que impide contraerlo. Sucede por una súper elongación (exceder al músculo más allá de su capacidad de estiramiento), por una contracción brusca (veloz), o por realizar un esfuerzo superior a la capacidad biológica de resistencia a la tensión.

Tendinitis: Inflamación del tendón, produciendo un dolor espontáneo el momento que hay presión. El dolor se va calmando conforme aumenta la temperatura corporal y la cantidad de movimiento. Es una lesión frecuente causada por un mal uso del calzado o por realizar ejercicio en pavimentos excesivamente duros, entre otras causas.

Fracturas: lesión que causa una interrupción en la continuidad del hueso debido a un fuerte traumatismo. Las fracturas pueden ser de dos tipos: Completas: cuando se divide el hueso en dos o más partes; e Incompletas: cuando la rotura no es total sobre el eje transversal del hueso; son llamadas fisuras. En ambas se presenta un dolor intenso con impotencia funcional y deformidad evidente.

Luxación: se define como la pérdida parcial o total de las relaciones entre las superficies óseas que forman una articulación. Las más frecuentes se suelen dar en el hombro y el codo. Aparece dolor en el momento de la lesión y una deformidad de la zona importante debido a la deslocalización de las piezas óseas.

1. **¿Cuándo suceden las lesione deportivas agudas?**
2. **¿Cuáles son los síntomas de las lesiones crónicas?**
3. **¿en qué consiste el HICER?**
4. **¿Por qué suceden los desgarres musculares?**
5. **¿Cuáles son las causas de la tendinitis?**
6. **¿en qué consiste la fractura completa e incompleta?**
7. **¿Cuáles son los síntomas de la luxación?**
8. **Saca 6 palabras raras o que no conozcas y busca su significado.**