



Antecedentes médicos del campo médico de la **medicina del deporte**

## 1 Definición

La rehabilitación es un término utilizado en la medicina para describir el plan de tratamiento para recuperar la habilidad física y/o psicológica de un paciente después de una enfermedad, lesión o cirugía. El objetivo secundario es reintegrar al paciente a la vida social y laboral.

## 2 Prevalencia

Existen varias lesiones que se tratan con rehabilitación médica. En el fútbol americano profesional, las lesiones más comunes son aquellas en los músculos y tendones (38 %), así como lesiones en las articulaciones y los ligamentos (24 %). Las lesiones en las articulaciones y los tendones requieren un periodo de rehabilitación largo. El tiempo mínimo es de 30 días. En deportes recreativos y para amateurs, las lesiones en el tobillo (27 %) y en la articulación de la rodilla (18 %) tienen los números más altos. Los deportes que involucran una pelota tienen la prevalencia más alta de lesiones. El 60-70 % de los atletas logran su nivel anterior después de rupturas en el ligamento cruzado. Es común que esta lesión ponga fin a una carrera competitiva.

## 3 Indicaciones para la terapia de rehabilitación

Las indicaciones para prescribir una terapia de rehabilitación o tratamiento de seguimiento después de cuidados hospitalarios varían. Muchos accidentes o enfermedades pueden requerir cuidados intensos del paciente después de una situación grave o tratamiento en el hospital.

- Enfermedades del sistema músculo esquelético (rehabilitación ortopédica)
- Infarto agudo de miocardio (rehabilitación cardíaca)
- Lesión cerebral traumática (rehabilitación neurológica)
- Lesión en la médula espinal (rehabilitación neurológica / del deporte)
- Lesiones politraumáticas (lesiones complejas que afectan varias partes del cuerpo / sistemas de órganos)
- Enfermedades cancerosas (rehabilitación oncológica)

## 4 Tipos de rehabilitación

La mayoría de los centros de rehabilitación ofrece una gran variedad de servicios terapéuticos con base en las necesidades de rehabilitación específicas del paciente. Los servicios varían desde tratamiento médico hasta muchos otros métodos como terapia física, masaje clásico, tratamiento de enfermería, asesorías de alimentación, psicoterapia grupal o individual, provisión de prótesis y servicios de asesoría social.

- Tratamiento agudo
- Tratamiento de seguimiento
- Rehabilitación temprana
- Tratamiento a largo plazo

## 5 Beneficios ofrecidos por seca mBCA

Una lesión que necesita curarse durante un largo periodo de tiempo puede resultar en cambios en la composición corporal. Se pierde la masa muscular en la parte lesionada del cuerpo mientras que, debido a la falta de actividad física, incrementa la masa grasa. La medición seca mBCA es una herramienta importante que permite detectar estos cambios en el cuerpo. Se puede usar, por ejemplo, el gráfico de composición corporal (BCC) para evaluación; esto se ilustra a continuación en un ejemplo de ruptura del tendón de Aquiles.

Se tomó la **primera medida** directamente después de la lesión en el curso de los exámenes iniciales. Se registró **el segundo punto de medición** después de 4 semanas, **el tercer punto de medición** después de un total de 7 semanas. Se tomó un descanso casi total durante este tiempo, con sólo unas cuantas medidas de fisioterapia realizadas. Debido a la frecuencia de entrenamiento sumamente restringida, la masa muscular disminuyó (los puntos de medición se mueven hacia la izquierda) y la masa grasa incrementó ligeramente. Después de esta fase de descanso, inició una relativamente larga de entrenamiento específico de recuperación para atletas. Durante el curso de las siguientes 5 semanas (**el cuarto punto de medición 4**) fue posible reducir la masa grasa (desplazamiento hacia abajo) y trabajar la masa muscular (desplazamiento hacia la derecha).

En la fase final, se incrementaron continuamente la carga y el volumen de entrenamiento: correr, entrenamiento con el balón, reintegración al entrenamiento del equipo. Se registró el **quinto punto de medición** después de otras 9 semanas. El jugador participó en su primer partido (sustitución) después de más de 5 meses de la lesión. Su composición corporal en este punto estaba prácticamente al mismo nivel que antes de la lesión.

