

COMPLETA EL MAPA
CONCEPTUAL CON LAS
PISTAS QUE TE ESTAMOS
PROVEYENDO. HAY
DEFINICIONES DE MÁS.

LESIONES MÁS COMUNES
DURANTE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EJERCICIO

Tipos Generales

Esguince

a

Distensión muscular

b

Tendinitis

c

Fractura por estrés

d

Tendinosis

e

Parte del cuerpo afectada

Rodilla

f

g

h

Espalda baja

i

j

k

Hombro

l

m

n

Tobillo

o

p

q

Cuádriceps

r

s

t

1. Lesiones: Luxación, Desgarro.
2. Músculos: Gastrocnemio, Sóleo.
3. Recuperación: Fortalecimiento de cadera y core.
4. Lesiones: Sobrecarga, Distensión.
5. Estiramiento o desgarro de ligamentos.
6. Recuperación: Reposo, Hielo, Fisioterapia.
7. Lesiones: Epicondilitis, Epitrocleitis.
8. Recuperación: Estabilidad del core.
9. Estiramiento excesivo o desgarro parcial de fibras.
10. Recuperación: Fortalecimiento gradual.
11. Lesiones: Rotura de fibras, Tendinitis.
12. Inflamación o irritación de un tendón.
13. Estructuras: Cartílago, Tendón rotuliano, LCA.
14. Músculos: Recto femoral, Vasto lateral.
15. Lesiones: Lesión meniscal, Tendinitis.
16. Músculos: Glúteo mayor, medio y menor.
17. Lesiones: Síndrome piramidal, Tendinopatía.
18. Recuperación: Movilidad y fortalecimiento.
19. Músculos: Manguito rotador, Deltoides.
20. Estructuras: Ligamentos laterales, Tendón de Aquiles.
21. Recuperación: Modificación de técnica.
22. Pequeña fisura ósea por cargas repetitivas.
23. Degeneración crónica del tendón.
24. Recuperación: Estiramientos progresivos, Masaje
25. Lesiones: Hernia discal, Contractura.
26. Recuperación: Vendaje, Fisioterapia.
27. Músculos: Lumbares, Abdominales
28. Lesiones: Esguince, Fractura de maléolo.