



CAMPUS  
DE EXCELENCIA  
INTERNACIONAL

PROCESO DE  
COORDINACIÓN DE LAS  
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad de Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte -  
Inef

# ANX-PR/CL/001-01

## GUÍA DE APRENDIZAJE

### ASIGNATURA

115000046 - Lesiones en la actividad física y el deporte

### PLAN DE ESTUDIOS

11CD - Grado en Ciencias del Deporte

### CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2017-18 - Primer semestre

## Índice

---

### Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos .....	1
2. Profesorado .....	1
3. Conocimientos previos recomendados .....	2
4. Competencias y resultados de aprendizaje .....	2
5. Descripción de la asignatura y temario .....	3
6. Cronograma .....	7
7. Actividades y criterios de evaluación .....	9
8. Recursos didácticos .....	11

## 1. Datos descriptivos

---

### 1.1 Datos de la asignatura

<b>Nombre de la Asignatura</b>	115000046 - Lesiones en la actividad física y el deporte
<b>Nº de Créditos</b>	6 ECTS
<b>Carácter</b>	115000046
<b>Curso</b>	Tercero curso
<b>Semestre</b>	Quinto semestre
<b>Período de impartición</b>	Septiembre-Enero
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano
<b>Titulación</b>	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
<b>Centro en el que se imparte</b>	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
<b>Curso Académico</b>	2017-18

## 2. Profesorado

---

### 2.1 Profesorado implicado en la docencia

<b>Nombre</b>	<b>Despacho</b>	<b>Correo electrónico</b>	<b>Horario de tutorías*</b>
Javier Jimenez Martinez (Coordinador/a)	207 E.S.	javier.jimenezm@upm.es	M - 10:00 - 13:00 J - 10:00 - 13:00

\* Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

## 3. Conocimientos previos recomendados

---

### 3.1 Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

- Biomecánica de la actividad física y el deporte
- Fisiología del ejercicio
- Anatomía funcional del aparato locomotor
- Kinesiología y sistemática de la actividad física y el deporte

### 3.2 Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidos otros conocimientos previos para esta asignatura.

## 4. Competencias y resultados de aprendizaje

---

### 4.1 Competencias que adquiere el estudiante al cursar la asignatura

CE15 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, entre la población que realiza práctica física orientada a la salud. Nivel 3.

CE23 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas o realizadas incorrectamente en los practicantes de actividad física recreativa. Nivel 2.

CE9 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo. Nivel 2.

CG14 - Utilizar y aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, usando las principales fuentes de información científica disponibles.

CG3 - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG8 - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG9 - Resolver con eficacia, creatividad y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

## 4.2 Resultados del aprendizaje al cursar la asignatura

RA7 - Capacidad de trabajar en equipo.

RA156 - RA1 Conocer la incidencia de las lesiones en la práctica deportiva. RA2 Conocer las patologías traumáticas. RA3 Conocer la forma de prevenir las lesiones en la práctica deportiva. RA4 Conocer la tolerancia de las distintas lesiones con la práctica deportiva.

RA3 - Aplicación de tecnologías avanzadas en el ejercicio profesional.

## 5. Descripción de la asignatura y temario

---

### 5.1 Descripción de la asignatura

---

La actividad física y aún más la actividad deportiva conlleva un riesgo de lesiones que no por ser asumible deja de ser importante, tanto para el lesionado por las repercusiones que pudiera tener en el ámbito de la salud y en el profesional como para la sociedad por los gastos sociales que se ocasionan.

Si bien el diagnóstico y el tratamiento de esas lesiones es inherente a la práctica médica, el conocimiento de los mecanismos de producción, de su relación con el gesto deportivo, del tiempo de recuperación y su relación con el gesto deportivo, del tiempo de recuperación, el tratamiento seguido y la readaptación al esfuerzo concierne también al preparador físico y/o entrenador. Además, el tener a la vez conocimiento del gesto deportivo y mecanismo de producción de las lesiones va a permitir realizar una mejor prevención, una recuperación más rápida y completa de la lesión, disminuyendo las recidivas.

Todo lo anterior nos hace ver la importancia que tiene el que los graduados en Ciencias del Deporte conozcan los mecanismos de producción de las lesiones, de forma general en que consiste el tratamiento, los periodos de recuperación de las lesiones, las posibles secuelas e incapacidades que pudieran causar y los mecanismos que favorezcan una reparación mejor, en el menor tiempo posible y sin riesgos.

## 5.2 Temario de la asignatura

### 1. Concepto y clasificación de las lesiones.

1.1. - Tipos de patologías traumáticas deportivas. - Traumatismos directos, indirectos y por sobrecarga, peculiaridades y evolución general. - El accidente deportivo. - Características de las lesiones específicas de cada deporte.

### 2. Tratamiento médico de las lesiones.

2.1. - Tratamientos médicos en los accidentes deportivos. - Tratamiento de urgencia - Tipos de tratamientos: médico, ortopédico, funcional y quirúrgico - Recidivas. - Secuelas por la inmovilización prolongada.

### 3. Tratamiento físico de las lesiones.

3.1. - Generalidades sobre los tratamientos físicos: frío, calor. Electroterapia, hidroterapia. - Vendajes funcionales, indicaciones.

### 4. Función del preparador físico.

4.1. - Responsabilidades del preparador físico en las recurrencia lesional. - Relación con el médico, fisioterapeuta y psicólogo, tratamientos en equipos interdisciplinarios.

### 5. Lesiones musculares.

5.1. - Contracturas - Lesiones musculares con alteraciones anatómicas (elongación; desgarro; ruptura). - Contusión. - Nódulo fibroso. - Hernia muscular.

### 6. Lesiones tendinosas.

6.1. - Tipos de patologías: tendinitis, rotura parcial y rotura total. - Luxaciones tendinosas. - Prevención durante la vida activa deportiva y en la edad adulta. - Enfermedad de las inserciones y su relación con el crecimiento.

### 7. Lesiones articulares.

7.1. - Lesiones ligamentosas: clasificación y evolución. Concepto de inestabilidad y laxitud articular. - Lesiones condrales y osteocondrales: condromalacias y osteocondritis, fracturas osteocondrales.

7.2. - Lesiones meniscales, generalidades. - Bursitis. - Luxaciones.

### 8. Lesiones óseas.

8.1. - Fracturas. Clasificación. - Fracturas por sobrecarga. - Periostitis. - Arrancamientos óseos. - Patologías del crecimiento

### 9. Patologías del pie en el deporte.

9.1. - Hallux rígido. Hallux valgus. - Talalgias: espolón calcáneo, enfermedad de Haglund, bursitis.

Prevención. - Tendinitis, fascitis plantares. - Fracturas de la cola del 5ª metatarsiano. - Sesamoiditis de la 1ª

MTF.

9.2. - Metatarsalgias: prevención deportiva. - Dedos en garra y en maza. - Patologías de las uñas del pie, uña incarnata, hematoma subungueal. - El uso del calzado deportivo y su relación con las patologías del pie, protecciones.

10. Patologías del tobillo en el deporte.

10.1. - Patologías articulares, esguinces ligamentosos y patologías capsulares de la TPA y subastragalina. - Inestabilidades agudas y crónicas, prevención de recaídas.

10.2. - Patologías tendinosas. Tendón de Aquiles, clasificación, tratamiento y reentrenamiento al esfuerzo. Tibial posterior y anterior, tipos de patologías. Tendones peroneos, prevención, patologías, luxaciones tendones extensores y flexores.

10.3. Artrosis postraumática, tolerancia para la actividad física y su prevención. - Calcificaciones periarticulares postraumáticas.

11. Patologías de la pierna en el deporte.

11.1. - Síndromes compartimentales. - Periostitis.

12. Patologías de la rodilla en el deporte.

12.1. - Patologías ligamentosas, LLI, LLE, LCA y LCP. Inestabilidades combinadas. Inestabilidades agudas y crónicas, tolerancia para el ejercicio. Rodilla catastrófica.

12.2. - Patologías meniscales. Sintomatología. Tratamiento y tolerancia. Secuelas de las meniscectomías a corto y a largo plazo.

12.3. - Patologías del aparato extensor, rótula, tendón cuadriceps y rotuliano, relación con el cuadriceps. Condromalacias rotulianas. Rodilla del saltador, enfermedad de Osgood- Schlatter, enfermedad de Sinding-Larsen-Johansson.

12.4. - Patologías condrales. Osteocondritis disecante. Condromalacias, tipos y evolución. - Artrosis postraumática, tolerancia para el ejercicio.

12.5. - Patologías de las inserciones y de las partes blandas. Rodilla del corredor. Bursitis prerotuliana.

13. Patologías del muslo en el deporte.

13.1. - Contusiones, lesiones musculares.

14. Patologías de la cintura pélvica en el deporte.

14.1. Trocanteritis- Pubialgias, causas, diagnóstico, prevención y tratamiento.

15. Patologías de la columna en el deporte.

15.1. - Lumbalgias, hiperlordosis lumbar, espíndilolisis y espíndilolistesis, - Hernias discales, prevención y tolerancia. - Dorsalgias y cervicalgias.

16. Patologías del tórax y del abdomen en el deporte.

16.1. - Fracturas y contusiones costales. - Traumatismos abdominales.

17. Patologías de la cintura escapular en el deporte.

17.1. - Fracturas de clavícula. - Patologías de la articulación acromio-clavicular, clasificación y tratamiento. - Patologías de la articulación externo-clavicular.

17.2. - Hombro: luxaciones y luxaciones recidivantes.

17.3. - Síndrome de compresión subacromial, tendinitis del manguito de los rotadores, rotura y calcificación del tendón del supraespinoso. - Bursitis subacromiodeltoidea.

17.4. - Tendinitis del tendón largo del bíceps braquial. - Roturas del bíceps braquial.

18. Patologías del codo en el deporte.

18.1. - Luxaciones y fracturas en el deporte. - Patologías por sobrecarga: codo de tenis, codo de golf. - Bursitis olecraneana.

19. Patologías de la muñeca y de la mano en el deporte.

19.1. - Fractura de escafoides carpiano.- Rotura ligamentosa e inestabilidad de la articulación MTF del pulgar.

19.2. Artritis traumáticas y luxaciones de las MCF, IFP y de las IFD, prevención. -Tendinitis de los tendones extensores.



## 6. Cronograma

### 6.1 Cronograma de la asignatura\*

Semana	Actividad Presencial en Aula	Actividad Presencial en Laboratorio	Otra Actividad Presencial	Actividades de Evaluación
1	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
2	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
3	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
4	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
5	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
6	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido. Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			Evaluación de los conocimientos adquiridos de los temas 1 al 9 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Duración: 02:00
7	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
8	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
9	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - Trabajo dirigido. Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			

10	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - <b>Trabajo dirigido.</b> Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
11	- Exposición del profesor con participación activa del estudiante. - <b>Trabajo dirigido.</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			<b>Evaluación de conocimientos adquiridos de los temas 10-19</b> EX: Técnica del tipo Examen EscritoEvaluación continua Duración: 02:00
12	<b>Exposición de los alumnos. Presentación de trabajos dirigidos.</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas			<b>Presentación de trabajos en grupo</b> PG: Técnica del tipo Presentación en GrupoEvaluación continua Duración: 02:00
13	<b>Exposición de los alumnos. Presentación de trabajos dirigidos.</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas			
14	<b>Exposición de los alumnos. Presentación de trabajos dirigidos.</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas			<b>Valoración de asistencia y participación</b> OT: Otras técnicas evaluativasEvaluación continua Duración: 02:00
15	<b>Exposición de los alumnos. Presentación de trabajos dirigidos.</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas			
16	<b>Exposición de los alumnos. Presentación de trabajos dirigidos.</b> Duración: 04:00 OT: Otras actividades formativas			
17				<b>Prueba final. Prestación de trabajo y examen escrito tipo test. Trabajo 50% con nota superior a 5 y examen 50% con nota superior a 5.</b> EX: Técnica del tipo Examen EscritoEvaluación sólo prueba final Duración: 02:00

\* El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura y puede sufrir modificaciones durante el curso.

## 7. Actividades y criterios de evaluación

### 7.1 Actividades de evaluación de la asignatura

#### 7.1.1 Evaluación continua

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
6	Evaluación de los conocimientos adquiridos de los temas 1 al 9	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	30%	5 / 10	CG3 CE9 CE15 CE23
11	Evaluación de conocimientos adquiridos de los temas 10-19	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	30%	5 / 10	CG8 CG14 CE9
12	Presentación de trabajos en grupo	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	02:00	30%	5 / 10	CG9 CG14
14	Valoración de asistencia y participación	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	02:00	10%	5 / 10	

#### 7.1.2 Evaluación sólo prueba final

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Prueba final. Prestación de trabajo y examen escrito tipo test. Trabajo 50% con nota superior a 5 y examen 50% con nota superior a 5.	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	100%	5 / 10	CG3 CG8 CG9 CG14 CE9 CE15 CE23

#### 7.1.3 Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

## 7.2 Criterios de Evaluación

El procedimiento de evaluación será mixto, una evaluación formativa (continua), aunque los alumnos podrán optar siempre a una evaluación sumativa (final). Dos exámenes parciales compondrán la evaluación continua, además de la presentación de un trabajo y la valoración de asistencia y participación. Tan solo cuando cada uno de los exámenes parciales y el trabajo se superen con 5 puntos, se podrá sumar el resto de los aspectos. En la evaluación final se buscarán los elementos sustanciales que permitirán a los graduados el desarrollo de su actividad profesional de manera correcta.

### Evaluación continua:

Exámenes parciales 60% (30% + 30%). Trabajo de la asignatura, individual-grupo 30%. Asistencia, participación: 10%

### Evaluación final:

Evaluación por solo prueba final: Esta opción se solicitará en las dos primeras semanas del semestre. Se realizará una evaluación de conocimientos teórico-prácticos.

Para superar la asignatura habrá que responder correctamente al 50% de las cuestiones.

En la evaluación final, el 50% será la nota obtenida con la presentación del trabajo individual y el otro 50% la nota del examen teórico-práctico. Se hará la media siempre que trabajo y examen estén aprobados (calificación de 5 o superior).

Para calificar a los estudiantes, se valorará la participación en los trabajos encomendados, la presentación y/o exposición de trabajos en las fechas requeridas, la asistencia y participación en los trabajos cooperativos, y las pruebas de asimilación teóricas.

En caso de que el profesor o el tribunal de evaluación compruebe que un alumno ha copiado, entendiendo por copia, en un ejercicio de examen escrito, ayudarse consultando subrepticamente el ejercicio de otro examinando,

libros, apuntes etc., o utilizar cualquier medio no lícito que aumente artificialmente la calificación del alumno, se procederá a calificar automáticamente al alumno con 0 puntos en el acta correspondiente a esa convocatoria

## 8. Recursos didácticos

### 8.1 Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
Espacios y recursos	Equipamiento	- Aula de clase con posibilidades de modificar la disposición del mobiliario para trabajar por grupos.   - Espacio reducido para trabajos y tutorías grupales.   - Medios informáticos y de reproducción audiovisual en el aula.   
Bibliografía recomendada 1	Bibliografía	Balius Matas, R. (2013). Lesiones musculares en el deporte. Panamericana. Madrid.
Bibliografía recomendada 2	Bibliografía	Bahr R, Maehlum S y Bolic T (2007). Lesiones Deportivas. Guía clínica. Panamericana. Madrid.
Bibliografía recomendada 3	Bibliografía	Del Corral, A. (2005). Cómo prevenir y curar lesiones deportivas. S.A. Eunsa. Universidad de Navarra.
Bibliografía recomendada 4	Bibliografía	Fernández Arribas, E. (2013). Guía práctica de lesiones, valoración clínica y sus implicaciones legales. Ed. Elsevier.
Bibliografía recomendada 5	Bibliografía	Metz, J y Zimmerman, M. (2014). Cómo prevenir y tratar las lesiones deportivas. Guía práctica para deportistas. Ed. Paidotribo.

Bibliografía recomendada 6	Bibliografía	Monllau García, J. (2012). Lesiones ligamentosas de rodilla. Ed. Margue Médica Books.
Bibliografía recomendada 7	Bibliografía	Pleifer, R y Mangus, B. (2007). Lesiones deportivas. 2ª edición. Ed. Paidotribo.
Bibliografía recomendada 8	Bibliografía	Rodríguez Hernández, C. (2015). Lesiones crónicas del tobillo en el deporte. Ed. Panamericana. Madrid.
Bibliografía recomendada 9	Bibliografía	Romero D y Tous J (2010) Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Panamericana. Madrid.