



SERVICIOS DE MEDICINA Y FISIOTERAPIA DEPORTIVA

Consulta y asesoramiento médico-deportivo

Puede pedir estas consultas, si no sabe que deporte o actividad física hacer, si precisa firma de ficha federativa para practicar deporte, si desea controlar peso, tensión arterial, azúcar...o alguna otra dolencia mediante el ejercicio.

Es un reconocimiento médico dirigido a niños y adultos que comienzan a realizar actividad física, así como a deportistas de todos los niveles. Incluye una serie de pruebas de evaluación clínica y deportiva para la prescripción de ejercicio y deporte de forma saludable: historia personal y familiar, peso, talla, examen del aparato locomotor, examen físico cardiovascular, un electrocardiograma de reposo, así como pruebas sencillas de evaluación de la capacidad funcional.

Nuestro equipo de profesionales formado por un médico deportivo y tres fisioterapeutas estudiarán cada caso y dirigirán a la persona a la actividad que crean más recomendable para así poder desarrollar conjuntamente con las preferencias y posibilidades del paciente y atendiendo a la disponibilidad de plazas un plan de ejercicio físico individual y/o grupal a fin de prevenir y/o tratar su disfunción

Con la consulta y el asesoramiento médico-deportivo podemos ayudarle a dos niveles:

- Terapéutico: Le asesoramos en qué práctica deportiva es la ideal, en caso de padecer alguna patología.
- Deportivo: Le podemos ayudar a planificar la actividad física para evitar lesiones y mejorar el rendimiento.

Prueba de Esfuerzo

La prueba de esfuerzo consiste en hacer ejercicio en una cinta rodante o bicicleta, a fin de estimular el corazón y la circulación sanguínea, mientras se controla si su respuesta es normal, monitorizando electrocardiograma, frecuencia cardíaca, tensión arterial, oximetría y síntomas.

La prueba de esfuerzo sirve para valorar el estado de forma del deportista, la eficacia del entrenamiento y la presencia de patologías. Se puede realizar a deportistas de diferentes niveles o a la población general.





Antropometría ISAK

Con la antropometría se determinan el peso, talla, y se mide cintura y cadera. Con estos datos hallamos el índice de masa corporal y el índice cintura/cadera. Ambos índices son importantes como factores de riesgo cardiovascular y para una primera determinación del peso aconsejado.

Además, medimos pliegues cutáneos, perímetros musculares y diámetros óseos, e incluimos un estudio de somatotipo: un sistema diseñado para clasificar el tipo corporal o físico; que es utilizado para estimar la forma corporal y su composición, principalmente en atletas, pero también en la población general.

Valoración y Asesoramiento de fisioterapia

Su finalidad no es sólo realizar tratamientos pasivos con diversas técnicas y métodos de fisioterapia, sino que se realizan asesoramientos fisioterápicos para prevención y recuperación de lesiones y como complemento del ejercicio terapéutico y/o deportivo. Se pueden indicar tipos de ejercicios a realizar en casa o mediante otra actividad en el Complejo Deportivo UMA para recuperar su lesión.

Escuela de Espalda Infantil Asesoramiento:

Se realizará una Consulta y asesoramiento médico-deportivo previo por parte del médico especialista en medicina de la educación física y el deporte. Posteriormente los fisioterapeutas realizarán una valoración y asesoramiento de fisioterapia para la prescripción de los ejercicios y actividad física saludable más recomendados. Tras esta primera valoración se realizarán las siguientes consultas para verificar la correcta ejecución de los ejercicios y/o modificación de los mismos.