

LA CIENCIA TRÁS EL DEPORTE

CONGRESO INTERNACIONAL DE

MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE

EN EL MARCO DE LA IX EDICIÓN DE LA COPA AMÉRICA FEMENINA 2022



José María Villalón Alonso
Servicios Médicos
Club Atlético de Madrid, S.A.D.



Equipo multidisciplinar Prevención de lesiones: Experiencia del Atlético de Madrid.



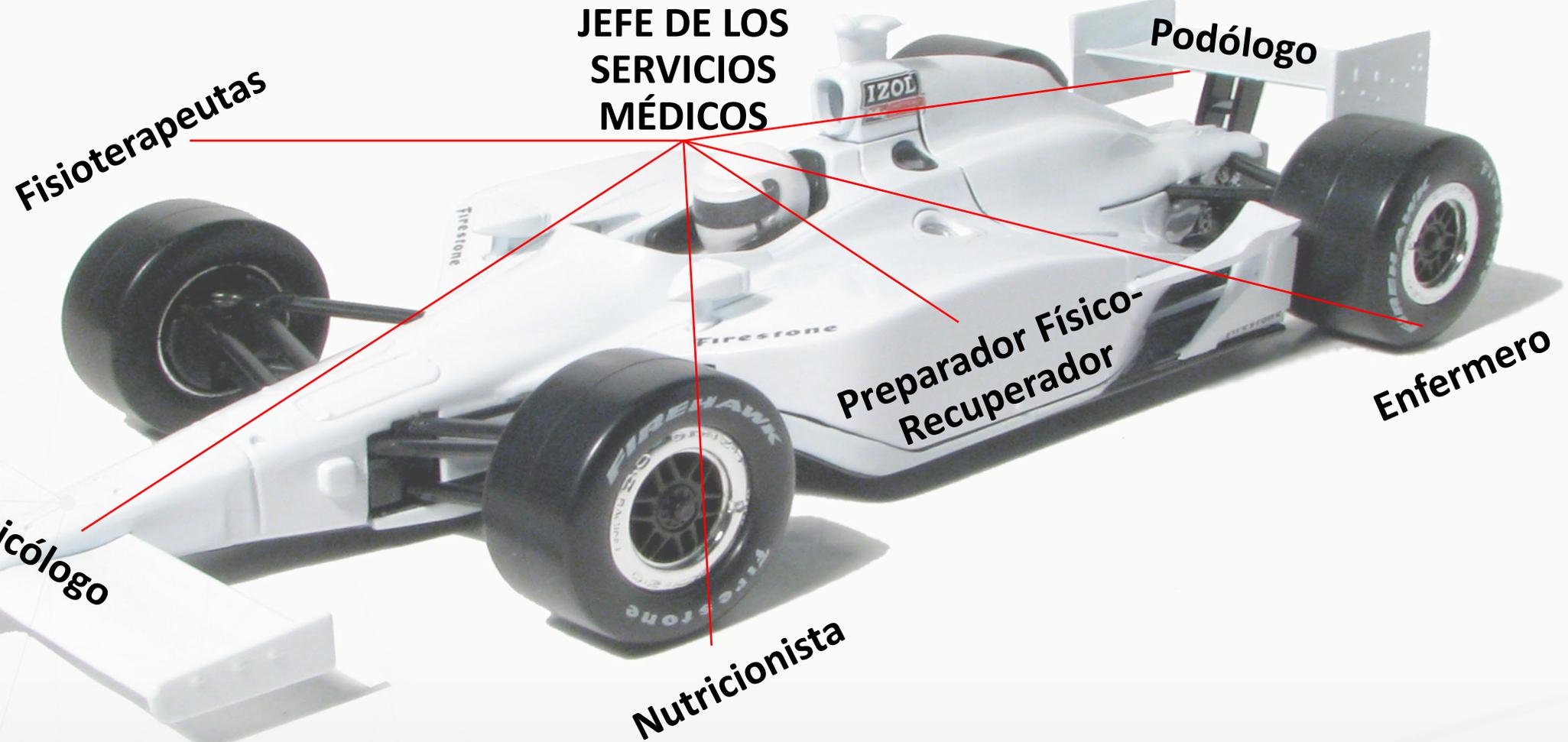
José María Villalón Alonso

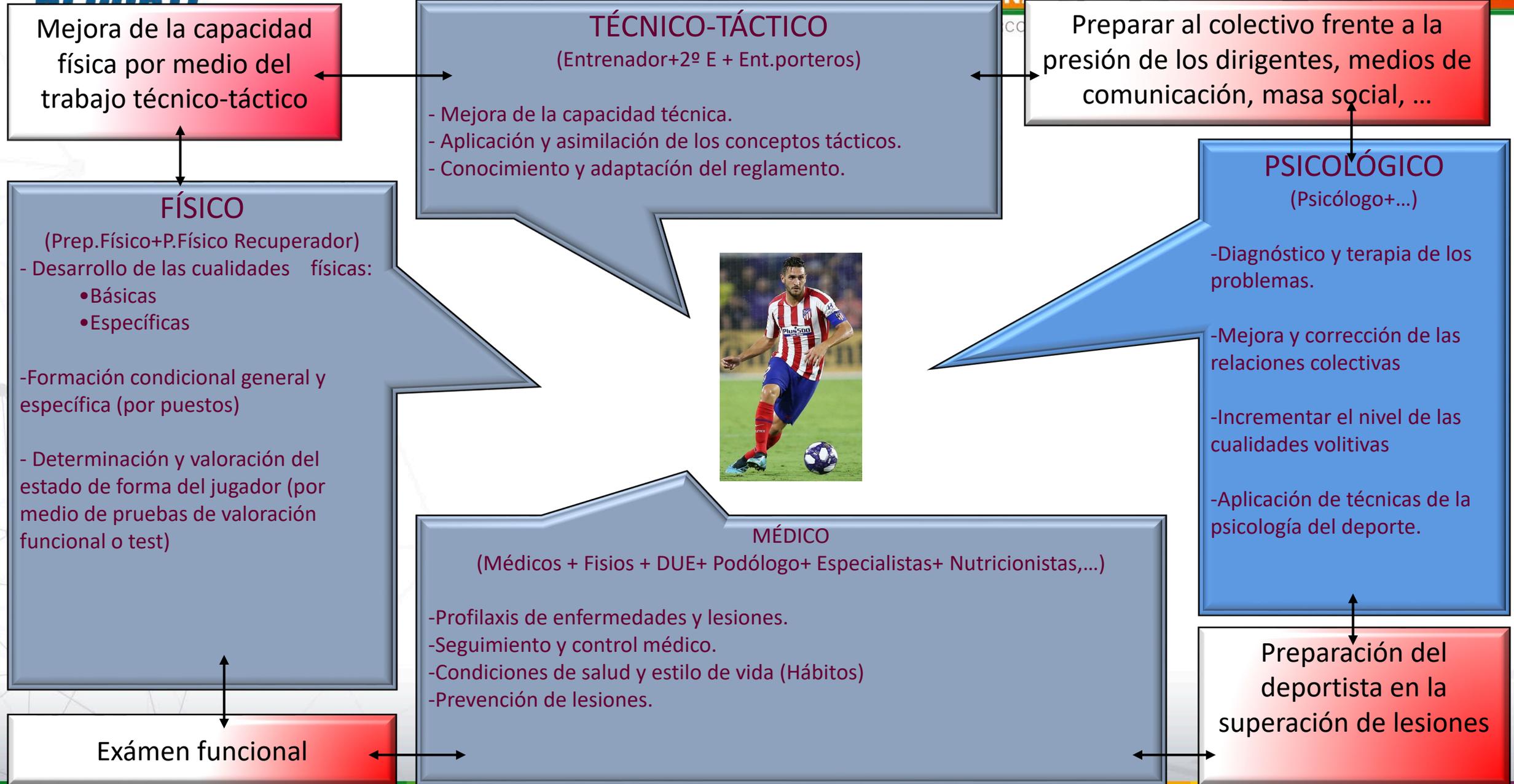
Servicios Médicos

Club Atlético de Madrid, S.A.D.



ORGANIGRAMA DE LOS SERVICIOS MÉDICOS





FUNCIÓN DE LOS SERVICIOS MÉDICOS

Médico:

- Prevenir, diagnosticar y tratar las patologías.
- Responsables de la alimentación (dietas, menús, hidratación)
- Supervisión del trabajo de los nutricionistas, fisioterapeutas, enfermeros, masajistas, podólogos, psicólogos y preparadores físicos-recuperadores.



FUNCIÓN DE LOS SERVICIOS MÉDICOS

Fisioterapeutas:

- Aplicación de terapias manuales, electroterapia.
- Dispensación y control de crioterapia.
- Masoterapia de descarga y/o descontracturante a los jugadores que la soliciten.

FUNCIÓN DE LOS SERVICIOS MÉDICOS

Enfermero:

- Realizarán labores de enfermería y vendaje.
- Control de almacén, reposición de medicación y consumibles médicos.
- Dispensación y control de la medicación y los suplementos prescritos por el facultativo.
- Aplicación de curas y sueros.
- Dispensación y control de suplementos líquidos para la reposición hidroelectrolítica de los jugadores.



FUNCIÓN DE LOS SERVICIOS MÉDICOS

Podólogo:

- Aplicación de terapias, cuidados, curas podológicas, manuales e instrumentales.
- Estudio dinámico plantar.
- Realización de ortesis plantares.



FUNCIÓN DE LOS SERVICIOS MÉDICOS

Recuperador/Readaptador:

- Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y Deporte (Máster)
- Llevan a cabo programas de prescripción de ejercicio encaminados a la prevención y las fases del proceso de readaptación al gesto deportivo destinados a la reincorporación del deportista al grupo.

FUNCIÓN DE LOS SERVICIOS MÉDICOS

Nutricionista:

- Evaluación nutricional.
- Cineantropometría.
- Preparación biológica.
- Diseño de la estrategia nutricional (menús, hidratación, recuperación,...)



FUNCIÓN DE LOS SERVICIOS MÉDICOS

Psicólogo:

- Realizará evaluación, diagnóstico, asesoramiento y preparación psicológica a los jugadores de los equipos del Club a requerimiento.



RECONOCIMIENTO MÉDICO Y VALORACIÓN FUNCIONAL

OBJETIVOS

- Valoración, control y seguimiento del rendimiento deportivo del deportista.
- Valoración del estado de salud y aptitud para la práctica deportiva.
- Diagnóstico y tratamiento de las disfunciones y patologías relacionadas con la práctica deportiva.

Valoración Clínica

Evaluar los factores de riesgo (anatómicos, cardíacos, respiratorios, etc..) que puedan limitar la práctica deportiva.

Valoración Nutricional

Analiza los hábitos alimentarios del futbolista y establece criterios correctores para una buena alimentación y nutrición

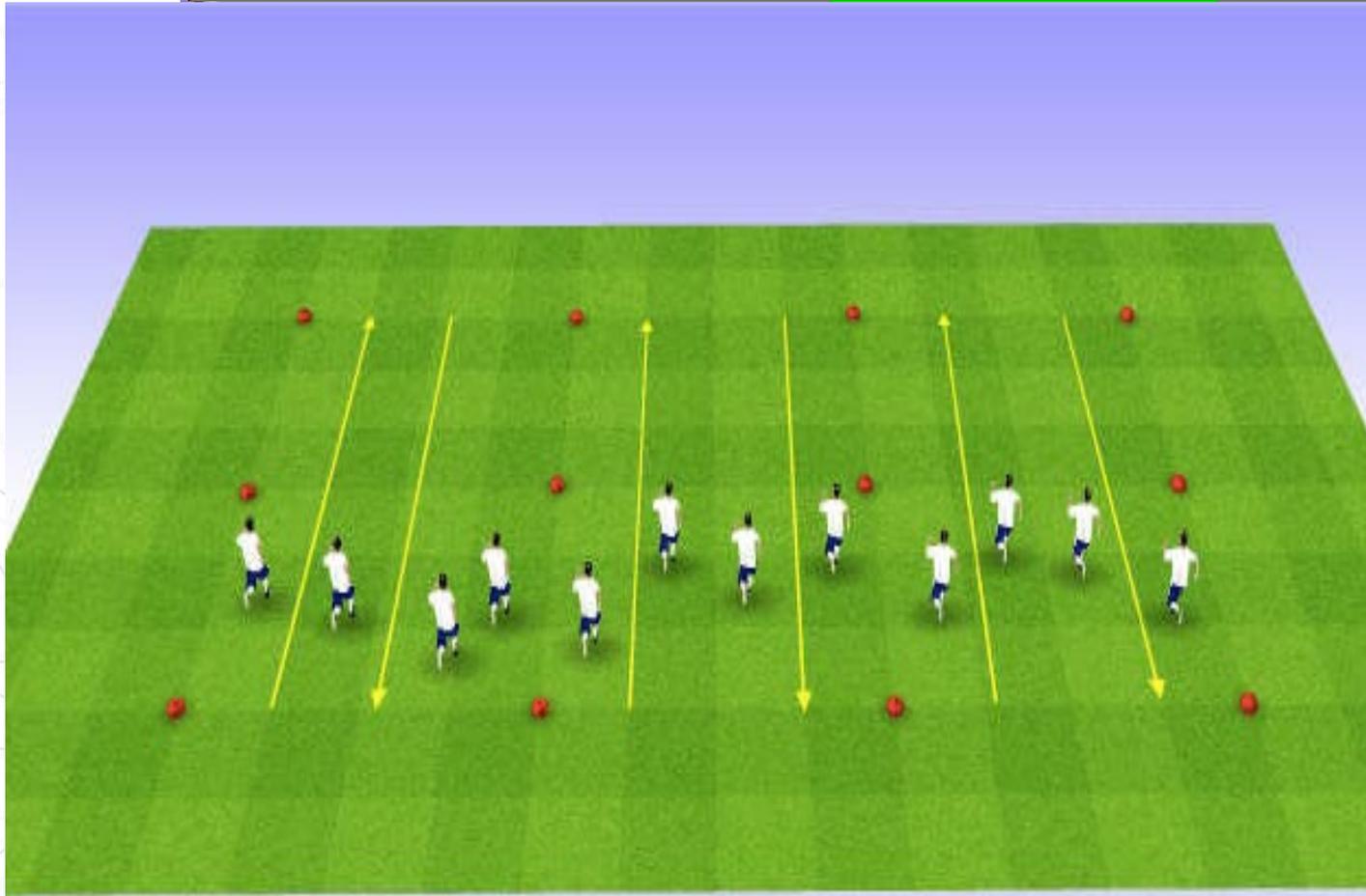
Valoración Funcional

Estudia las cualidades deportivas básicas que determinan la condición física (fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, resistencia aeróbica, anaeróbica, etc.) mediante diferentes pruebas funcionales (exploración física, cineantropometría, podoestabilometría, valoraciones musculares, test de esfuerzo en laboratorio, tests de campo, biomecánica, ...)

Evaluación funcional médico-deportiva (I)

- Antecedentes personales y familiares.
- Historia nutricional.
- Exploración física (cardiovascular, respiratorio y locomotor).
- Pruebas complementarias: ECG reposo y esfuerzo, espirometría, análisis de sangre y orina.
- Estudio morfoestático y postural con podoestabilometría (valoración podoscópica estática, dinámica y equilibrio).

Evaluación funcional médico-deportiva (II)



The BEEP Test Back

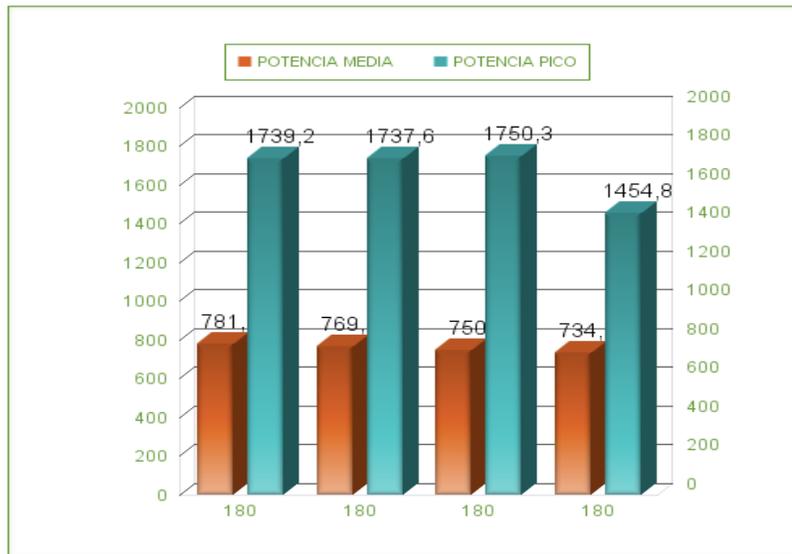
Level:	11 of 21
Shuttle:	9 of 12
Shuttle Time:	3.10
VO2 Max:	52.91 (ml/kg/min)
METs:	15.12
Total Distance:	2040
Speed:	13.50

Stop

Evaluación funcional médico-deportiva (III)

NOMBRE FECHA 23-11-2014

CARGA	POTENCIA MEDIA CON	POTENCIA PICO CON	VELOCIDAD MEDIA CON	VELOCIDAD PICO CON	DESPLAZAMIENTO
180.0	781.9	1739.2	0.46	0.88	0.26
180.0	750.0	1750.3	0.44	0.90	0.33
180.0	769.3	1737.6	0.45	0.89	0.33
180.0	734.6	1454.8	0.42	0.77	0.32



Programa básico de readaptación al gesto deportivo.

Prevención de recaídas

	LESIONES MUSCULARES	LESIONES ARTICULARES
FASE I	Andar a 6-7 km/h x 5 min	
FASE II		
FASE III		
FASE IV		Cambios de ritmo
FASE V	Cambios de sentido	Cambios de dirección

Fases Esguince de tobillo	Fase 1 Recuperación	Fase 2 Readaptación	Fase 3 Técnico-Táctica	Fase 4 Competición
Drenaje				
Fisioterapia				
Descarga				
Propiocepción				
Potenciación Tobillo				
Ultrasonido				
Ciclo				
Elíptica				
Readaptación a la marcha				
Readaptación a la carrera				
Carrera línea recta				
Carrera apoyos diferentes				
Cambios de ritmo				
Tren Superior				
Isométricos				
Concéntrico de cuádriceps				
Excéntrico de cuádriceps				
Concéntrico de Isquios				
Excéntrico de Isquios				
Gemelos y soleo				
Abd y Add				
Gluteo				
Piometría				
Equi Bipo plano estable				
Equi Mono plano estable				
Equi Bipo plano inestable				



Programa básico de readaptación al gesto deportivo. Prevención de recaídas

FASE VI	Conducción de balón (+ cambios dirección y sentido, según tolerancia)
FASE VII	Coordinación general con balón
FASE VIII	Golpeo de balón en corto
FASE IX	Multisaltos apoyo bipodal
FASE X	Multisaltos apoyo monopodal
FASE XI	Coordinación y golpeo de balón en largo y a puerta

ESGUINCE GRADO

TEMPO TOTAL: 2 SEMANAS 14 DÍAS
TEMPO INICIO DE TRABAJO: 7 DÍAS

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	
SEMANA 1	Tren superior	Tren superior	Tren superior	Tren superior Bicicleta	Tren superior Bicicleta Elíptica	Tren superior Bicicleta Elíptica	Propioscepción Elíptica	TREN SUPERIOR. BICICLETA Y GÜPICA.
SEMANA 2	Propioscepción Elíptica	Propioscepción Elíptica	Carrera	Propioscepción Carrera	Propioscepción Carrera Cambio de ritmo de carrera	Propioscepción Carrera Cambio de ritmo de carrera	Propioscepción Carrera Velocidad Carrera	LLE PERONEOS ANTERIOR-CORTO-LARGO. LLU EXTENSOR DEDO GORDO, EXTENSOR DEDO GORDO, FLEXOR PROPIO DE LOS DEDOS TIBIALES. PROPIOCEPCION.

Programa básico de readaptación al gesto deportivo. Prevención de recaídas

FASE XII

Trabajo general con balón y a ritmo submáximo

ALTA MEDICA



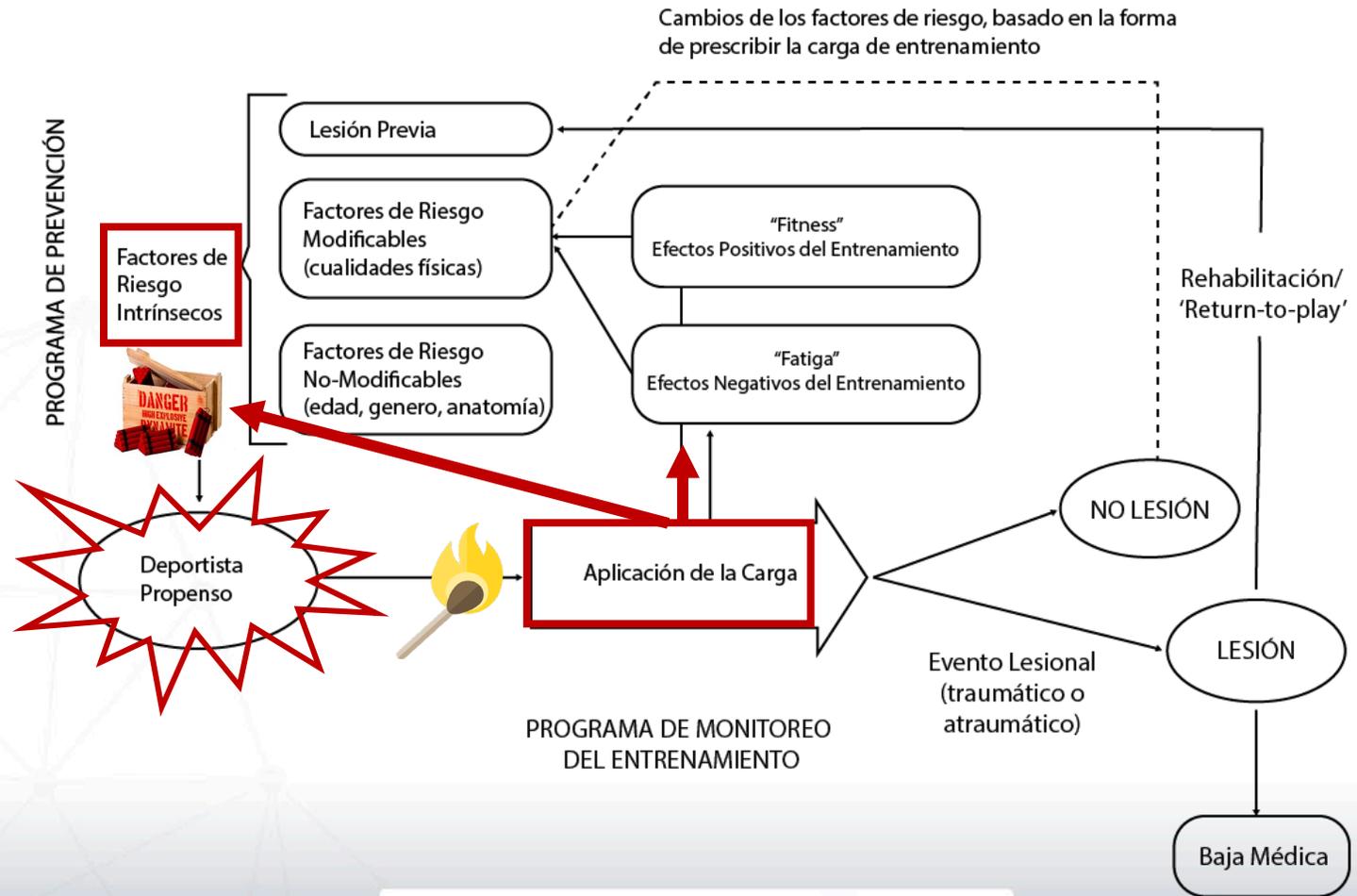
Programa Análisis Osteomuscular



José María Villalón Alonso
Servicios Médicos
Club Atlético de Madrid, S.A.D.



Modelo Etiológico: Factores de Riesgo – Monitorización





GRACIAS

LA CIENCIA TRAS EL DEPORTE



CONGRESO INTERNACIONAL DE

MEDICINA Y CIENCIA APLICADAS AL DEPORTE

EN EL MARCO DE LA IX EDICIÓN DE LA COPA AMÉRICA FEMENINA 2022