



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA



Identificación de lesión prevalente en deportistas de voleibol en la etapa pre competitiva en diferentes categorías del Club Deportivo Olympic, para posteriormente sugerir un programa kinésico de prevención de lesiones deportivas en la institución.

Trabajo final de grado para optar al título de Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología

Autora: Silvia E. Padilla Zagarra
Tutor de fondo: Lic. José Luis Rodríguez

Cochabamba - Bolivia
2013



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA



Identificación de lesión prevalente en deportistas de voleibol en la etapa pre competitiva en diferentes categorías del Club Deportivo Olympic, para posteriormente sugerir un programa kinésico de prevención de lesiones deportivas en la institución.

Trabajo final de grado para optar al título de Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología

Autora: Silvia E. Padilla Zegarra

Tutor de fondo: Lic. José Luis Rodríguez

Cochabamba – Bolivia

2013

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I IDENTIFICACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1.- Identificación del Problema.....	1
1.2.- Formulación del Problema.....	2
1.3.- Justificación.....	3
1.4.- Objetivos.....	4
1.4.1.- Objetivo General.....	4
1.4.2.- Objetivos específicos.....	4
1.5.- Marco Contextual.....	5
1.5.1.-Antecedentes Institucionales.....	5

CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO

2.1.- Volibol.....	6
2.1.1.- Características.....	8
2.1.1.1.- La Cancha.....	8
2.1.1.2.- La Red.....	9
2.1.1.3.- Estructura.....	9
2.1.1.4.- Banda Lateral.....	9
2.1.1.5.-Antenas.....	10
2.1.1.6.-Postes.....	10
2.1.1.7.- Ubicación.....	10
2.1.1.8.- Puntuación.....	11
2.1.2.- Marco Histórico.....	13
2.2.- Factores desencadenantes de lesiones en el deporte.....	14
2.2.1.-Lesiones Deportivas.....	14
2.2.2.- Principales Factores Desencadenantes de las Lesiones.....	15

2.2.3.- Factores Desencadenantes en el Deporte del Voleibol.....	15
2.2.3.1.- Factores Intrínsecos.....	16
2.2.3.2.- Factores Extrínsecos.....	16
2.2.3.3.- Mecanismos Lesionales con las Principales Lesiones, Podemos Señalar...	16
2.3.- Incidencias de las lesiones en el Voleibol.....	17
2.3.1.- Tipos de Lesiones según el Tejido Dañado.....	17
2.4.- Tratamiento de las Lesiones Deportivas.....	20
2.4.1.- Tratamiento de las Lesiones agudas.....	20
2.4.1.1.- Hielo.....	21
2.4.1.2.- Compresión.....	21
2.4.1.3.- Elevación.....	21
2.4.1.4.- Protección y reposo.....	22
2.4.2.- Tratamiento de las lesiones por uso excesivo.....	22
2.4.3.- Métodos de tratamiento del deporte.....	22
2.5.- Lesiones más frecuentes en el Voleibol.....	23
2.5.1.- Lesiones de Tobillo.....	23
2.5.2.- Lesión de Rodilla.....	23
2.5.3.- Lesiones del Hombro.....	25
2.5.4.- Lesiones de la mano y los dedos.....	26
2.5.5.- Lumbalgia.....	28
CAPÍTULO 3 MARCO METODOLÓGICO	
3.1.- Clasificación de la investigación.....	30
3.1.1.- Enfoque o tipo de investigación.....	30
3.1.2.- Investigación cuantitativa.....	30
3.1.3.- investigación descriptiva.....	30
3.1.4.- Diseño de investigación.....	30
3.2.- Sujetos o fuentes de investigación.....	31

3.3.- Alcances y delimitaciones del trabajo.....	32
3.4.- Variables.....	33
3.5.- Descripción de los instrumentos.....	35
3.6.- Análisis de la Información.....	36

CAPÍTULO 4 ANÁLISIS DE LOS DATOS

4.1.- Proyecciones.....	37
4.2.- Delimitaciones.....	37
4.3.- Presentación de Información.....	37
4.3.1.- Procedimiento.....	37

CAPÍTULO 5

5.1.- Propuesta general de programa Kinésico de prevención	58
5.1.1.- Definición.....	58
5.2.- Objetivo del programa kinésico de prevención.....	58
5.3.- Fases del Programa Kinésico de prevención	59
5.3.1.- Calentamiento.....	59
5.3.1.1.- Tipos de Calentamiento.....	60
5.3.2.- Estiramiento.....	63
5.3.3.- Kinesioterapia activa.....	68
5.3.3.1.- Efectos terapéuticos.....	68
5.3.4.- Kinesioterapia pasiva.....	71
5.3.4.1.- Objetivos.....	71
5.3.5.- Vendajes funcionales para tobillo.....	73
5.3.5.1.- Objetivo.....	73
5.3.6.- Técnicas de vendaje funcional de tobillo.....	76
CONCLUSIONES.....	81
RECOMENDACIONES.....	82

