



**ELABORACIÓN DE UN PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA LESIÓN DE  
TOBILLO DE MAYOR INCIDENCIA OCURRIDA EN EL CONSULTORIO DE  
FISIOTERAPIA EN EDADES ENTRE LOS 17 A 60 EN LAS UNIDADES  
TECNOLÓGICAS DE SANTANDER.**

**Modalidad: Práctica Social**

**LENNY JOHANA BERMUDEZ PRADA  
CC: 1095822284**

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOECONOMICAS Y EMPRESARIALES  
TECNOLOGIA DEPORTIVA  
BUCARAMANGA**

**13-03-2020**



**ELABORACIÓN DE UN PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA LESIÓN DE  
TOBILLO DE MAYOR INCIDENCIA OCURRIDA EN EL CONSULTORIO DE  
FISIOTERAPIA EN EDADES ENTRE LOS 17 A 60 EN LAS UNIDADES  
TECNOLÓGICAS DE SANTANDER.**

**Modalidad: PRÁCTICA SOCIAL**

**LENNY JOHANA BERMUDEZ PRADA  
CC 1095822284**

**Informe de práctica para optar al título de  
TECNOLOGO DEPORTIVO**

**DIRECTOR  
SERGIO EDUARDO REYES CORREA.**

**DELEGADO DE LA EMPRESA:  
IVONNE HERRERA BETANCOURT  
CARGO DEL DELEGADO:  
DEPENDENCIA FISIOTERAPIA**

**Grupo de investigación – GICED**

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER  
TECNOLOGIA DEPORTIVA  
BUCARAMANGA**

**13-05-2020**

Nota de Aceptación

APROBADO

---

---

---

---

---

Firma del Evaluador



---

Firma del Director

## **DEDICATORIA**

### **A Dios.**

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

### **A mi madre Luz Stella Prada Velásquez**

Por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

### **A mi padre Álvaro David Bermúdez Jaimes.**

Por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor.

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias, de corazón, a la profesional en fisioterapia la doctora Ivonne herrera, Gracias por su paciencia, dedicación, motivación, criterio y aliento. Han hecho fácil lo difícil y ha sido un privilegio poder contar con su guía y ayuda.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>7</b>
<b>1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD.....</b>	<b>8</b>
<b>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA .....</b>	<b>10</b>
<b>2.3. OBJETIVOS.....</b>	<b>11</b>
2.3.1 OBJETIVO GENERAL .....	11
2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
<b>2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA .....</b>	<b>12</b>
<b>3 MARCO REFERENCIAL .....</b>	<b>13</b>
<b>4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA.....</b>	<b>144</b>
<b>5 RESULTADOS .....</b>	<b>155</b>
<b>6 CONCLUSIONES.....</b>	<b>177</b>
<b>7 RECOMENDACIONES .....</b>	<b>18</b>
<b>8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>19</b>
<b>9 ANEXOS.....</b>	<b>20</b>

## INTRODUCCIÓN

Las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) es una Institución de Educación Superior que en 48 años de existencia ha alcanzado reconocimiento en la región por la calidad de sus servicios educativos y por contribuir con la formación del talento humano requerido para el desarrollo tecnológico del país. Las UTS tiene servicios de salubridad en los cuales se encuentra la fisioterapia, este servicio es componente fundamental para el desarrollo de la tecnología deportiva y la atención a los estudiantes y deportistas de nuestra institución. Por tal motivo se contemplan consultorios y herramientas idóneas, que funcionan obedeciendo a las necesidades clínicas y pedagógicas.

El fisioterapeuta es un profesional sanitario con formación universitaria y estudios terapéuticos. Según la Confederación Mundial (2013) la Fisioterapia es una disciplina de la ciencia de la salud que ofrece un tratamiento terapéutico y de rehabilitación no farmacológica para diagnosticar, prevenir y tratar síntomas de múltiples dolencias, tanto agudas como crónicas, por medio de agentes físicos como la electricidad, ultrasonido, láser, calor, frío, agua, técnicas manuales como estiramientos, tracciones, masajes, y facilita el desarrollo, mantenimiento y recuperación de la máxima funcionalidad y movilidad del individuo, grupo de personas y deportistas.

## 1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD

Las Unidades Tecnológicas de Santander, es una institución que ofrece una educación de nivel superior universitario, pero que a su vez se enfoca en brindar a los alumnos a través de bienestar institucional servicios de salud tales como Fisioterapia en la cual alumnos, docentes o personal administrativo puede disfrutar de la terapia física que se ofrece.



## **2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA**

Las UTS se caracteriza por ser una institución altamente fuerte en el ámbito deportivo competitivo, por ende muchos de sus alumnos tienden a sufrir lesiones y traumatismos físicos, también en la parte administrativa se producen altos niveles de estrés por la carga laboral y en los estudiantes no activos físicamente se puede producir cualquier tipo de lesión ya sea en su sitio de estudio o en su vida cotidiana.

Las UTS cuentan con los Servicios de Salud adscritos a Bienestar Institucional como son Medicina, Fisioterapia, Odontología y Psicología, con el objeto de ofrecer una atención de tipo primario a la comunidad uteista.

De esta manera desde la consulta de Fisioterapia, se plantea la opción de ofrecer una rehabilitación integral, en la cual se ha identificado que la mayor incidencia de consulta de la población tratada corresponde a lesión en cuello de pie , por consiguiente se hace necesario establecer un plan de ejercicios dirigido hacia la recuperación de la movilidad articular, la propiocepción y la fuerza muscular entre otras, aplicado por el Educador Físico, con el fin de establecer un manejo interdisciplinario y así promover planes de actividad física correctivos y además enfocados hacia la prevención.

## 2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA

Un plan de ejercicios se realiza para iniciar con un proceso ya sea corto o largo de acuerdo a la recuperación del paciente enfocado hacia la patología esguince cuello de pie, esta lesión se produce cuando se dobla, se tuerce o se gira el tobillo de una forma extraña. Estas maniobras pueden estirar o desgarrar las bandas resistentes de tejido (ligamentos) que ayudan a mantener los huesos del tobillo unidos. Por otro lado los signos y síntomas de un esguince de tobillo varían según la gravedad de la lesión.

Por consiguiente se crea una serie de ejercicios correctivos enfocados en la lesión que ayuden a la mejoraría del paciente en un tiempo determinado, de igual manera se informa al paciente sobre las prevenciones que debe tener para que no ocurran de nuevo estos inconvenientes.

## **2.3. OBJETIVOS**

### **2.3.1 Objetivo General**

Elaborar un plan de ejercicios para la lesión cuello de pie con mayor incidencia en la consulta de fisioterapia de las UTS, para promover una intervención interdisciplinaria en el manejo correctivo y preventivo de dicha lesión.

### **2.3.2 Objetivos Específicos**

- Identificar la patología con mayor incidencia en el motivo de consulta.
- Plantear un plan de ejercicios correctivos y preventivos.
- Procesar un plan de ejercicios, dirigidos a la población con esguince cuello de pie grado 1, grado 2.

## 2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA

El esguince de cuello de pie es una de las lesiones más frecuentes en el deporte de alto rendimiento y es de suma importancia la pronta reincorporación al gesto deportivo para acortar los tiempos de recuperación.

Se opta por utilizar las primeras 72 horas un vendaje funcional con el fin de evitar que se incremente el grado del traumatismo, acompañado de reposo, hielo constante, de esta manera disminuir la inflamación y bajar las cargas de tensión. (Rangel, s.f.)

Según la propuesta de rehabilitación funcional para el tratamiento de esguince cuello de pie (padron, s.f.), busca por medio de la fisioterapia evaluar la mejor técnica de reconstrucción, considerando que se requiere un tiempo parcial de 52 semanas, las cuales tendrá el acompañamiento de un profesional en terapia física, deportiva y definirá el grado de la lesión en la que se encuentra el paciente, para mejorar su capacidad funcional y osteomuscular.

### 3. MARCO REFERENCIAL

La Fisioterapia es una disciplina de la Salud que ofrece una alternativa terapéutica no farmacológica que, en muchos casos, ayuda a mejorar los síntomas de múltiples dolencias, tanto agudas como crónicas, por ende el profesional da al tecnólogo deportivo unas recomendaciones para incursionar en las lesiones presentadas. (colegio profesional de fisioterapeutas , 27)

Por otro lado para resumir enfocándonos en la patología de esguince cuello de pie, es una lesión de los ligamentos por distensión, estiramiento excesivo, torsión o rasgadura, acompañada de hematoma, inflamación y dolor que impide continuar moviendo la parte lesionada, Es muy importante mencionar que se divide en:

#### GRADOS

**Grado I.** Leve, donde los ligamentos se distienden ligeramente. Una paciente tendrá el tobillo algo dolorido y es posible que lo note un poco hinchado.

**Grado II.** Moderado, donde los ligamentos se rompen parcialmente y la articulación del tobillo se nota demasiado floja, sin tensión. El tobillo duele y es posible que permanezca hinchado durante un tiempo. Cuesta apoyar el pie afectado y poner peso sobre él.

**Grado III.** Grave y ocurre cuando hay una rotura total de un ligamento del tobillo. La articulación del tobillo duele mucho y está bastante hinchada, lo más probable es que no pueda apoyar ningún peso en el pie afectado desde el principio.

#### 4. DESARROLLO DE LA PRÁCTICA

El presente trabajo de investigación “elaboración de un plan de ejercicios físicos para la lesión de tobillo de mayor incidencia ocurrida en el consultorio de fisioterapia en edades entre los 17 a 60 en las unidades tecnológicas de Santander”, por su modalidad corresponde a un plan de desarrollo, el cual, está encaminado a resolver problemas físicos, con ayuda de la ejecución de la profesional de la salud en fisioterapia a través de un plan deportivo rápido que busca mejoría en los pacientes.

Por Naturaleza es una investigación, debido a que busca analizar el problema, mediante la interpretación y comprensión de los procesos y resultados de la influencia del plan de ejercicios físicos en la población de 17 a 60 años.

Por los objetivos de la investigación, será un plan de entrenamiento corto que varía según la recuperación del paciente, se caracteriza por realizar una recuperación precisa de la lesión esguince cuello de pie en la población uteista.

## 5. RESULTADOS

R-BI-05		BIENESTAR INSTITUCIONAL								
		REGISTRO DE PACIENTES EN FISIOTERAPIA								
FECHA				DIA						
No	HORA	GENERO	EDAD	IDENTIFICACION	PROGRAMA ACADEMICO	APELLIDOS Y NOMBRES		TEC/CEL	MOTIVO DE CONSULTA	FIRMA
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
TOTAL PACIENTES										

Tabla 1. Registro de pacientes en fisioterapia.

Fuente: UTS

La anterior imagen corresponde al formato RBI-05 el cual es diligenciado por todos los pacientes en el consultorio de fisioterapia en las UTS.

De acuerdo al registro que se manejó en el RBI 05, se logró notar que la mayor incidencia o motivo de consulta en la población uteista fue esguince cuello de pie, se manejó un plan de ejercicios básicos para todas las personas afectadas. (A continuación una tabla referente al plan).

<b>PLAN DE EJERCICIOS Y MANEJO PARA MEJORIA EN ESGUINCE CUELLO DE PIE</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>SERIES Y REPETICIONES</b>
La fisioterapeuta Ivonne Herrera Iniciaba el proceso con una valoración física, de acuerdo al criterio que ella maneja.	10 minutos	-----
Se procede a ubicar un paquete Frio en la zona afectada y después de un tiempo correspondiente se retira y se ubica el paquete caliente.	15 minutos cada paquete.	-----
Se realiza un breve masaje para activar el cuello de pie	5 minutos	-----
<b>PLAN DE EJERCICIOS</b> Se inicia el proceso del calentamiento en compañía del profesional, previo con movimientos circulares y rectilíneos muy suaves con cada pie.	5 minutos	3 series 10 repeticiones
Acostado boca arriba en una camilla o colchoneta, usando una banda elástica, se procede a realizar un estiramiento de los isquiotibiales y gastronemios. Sostenido intercalando cada pie.	-----	3 series 10 repeticiones
Caminar desde un punto determinado hasta otro, en puntas de pie, en talones, inversión, eversión.	-----	3 series 15 repeticiones
En un plato de equilibrio con un solo pie, se realizaran movimientos circulares y rectilíneos muy suaves, para dar fortalecimiento al tobillo.	1 minuto	3 series (De cada pie)

Tabla 2 Plan de ejercicios.

Fuente: Autor.

El cuadro presente indica unos ejercicios básicos y de atención primaria para los pacientes cuya lesión es esguince cuello de pie, aprobados por la profesional en fisioterapia



## 6. CONCLUSIONES

El problema planteado se basa en crear un plan de ejercicios correctivos y preventivos prediseñados para que el paciente pueda obtener una recuperación triunfante, el plan contara con unos niveles de entrenamiento deportivo, desde lo más básico hasta alcanzar un nivel intermedio o avanzado, Este plan debe estar evaluado por la fisioterapeuta (profesional de la salud) de las UTS.

Por los objetivos de la investigación, será un plan de entrenamiento corto que varía según la recuperación del paciente, se caracteriza por realizar una recuperación precisa de la lesión esguince cuello de pie en la población uteista.

A través de los resultados se conoce la importancia de los ejercicios planeados, ya que de acuerdo al grado de la lesión presentada, los pacientes lograron obtener independencia total, el manejo y la recuperación de manera exitosa del esguince.

## 7. RECOMENDACIONES

Luego de la conclusión del plan de trabajo se considera prudente plantear las siguientes recomendaciones:

Seguir captando la atención del público sobre la **TECNOLOGÍA DEPORTIVA** de las UTS, implementando campañas que ayuden a las personas a conocer todo sobre la carrera estudiantil.

Incluir charlas educativas sobre “la importancia del estiramiento antes y después de cada entrenamiento o competencia” para el público en general.

Implantar proyectos deportivos y psicológicos que motiven a las personas a realizar actividad física sin importar la edad y el género, dejando atrás los temores y el qué dirán.

La construcción de una infraestructura deportiva que este a la altura de todos los contribuyentes de las unidades tecnológicas de Santander.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(23 de septiembre de 2013). Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Fisioterapia\\_colegio\\_profesional\\_de\\_fisioterapeutas](https://es.wikipedia.org/wiki/Fisioterapia_colegio_profesional_de_fisioterapeutas) .

(1996 de agosto de 27). Obtenido de [https://www.cfisiomad.org/Pages/informacion\\_fisioterapia.aspx](https://www.cfisiomad.org/Pages/informacion_fisioterapia.aspx)

padron, k. g. (s.f.). *medigraphic*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/orthotips/ot-2016/ot161g.pdf>

Rangel, S. I. (s.f.). Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/orthotips/ot-2016/ot161g.pdf>

## 9. ANEXOS



**Ilustracion 1 Viernes de Bienestar Baila Conmigo  
(Folleto Informativo sobre la importancia del estiramiento)**

**Fuente: Autor**



**Ilustración 2 Practicante ofreciendo información sobre fisioterapia  
(Folletos informativos)**

**Fuente: Ivonne Herrera (Fisioterapeuta de la UTS)**



**Ilustración 3 Practicante en Jornada de seguridad y salud en el trabajo (CASINO)**  
**Fuente: UTS**