

LESIONS MÁIS FRECUENTES NAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA



Índice

- ❑ **Qué é unha lesión?**
- ❑ **Feridas**
- ❑ **Contusións**
- ❑ **Distensións**
- ❑ **Contracturas**
- ❑ **Escordaduras**
- ❑ **Luxacións**
- ❑ **Fracturas**



QUE É UNHA LESIÓN?

- ❑ O termo lesión defínese como unha alteración ou dano que se produce nalgunha parte do corpo a causa dun golpe, unha ferida o unha enfermidade.



FERIDAS

- ❑ **Este tipo de lesións prodúcese pola rotura da pel ou outro tipo de tecido corporal, e poden ser de 3 tipos:**
 - **Abrasivas:** Causadas pola fricción ou frotamento cunha superficie áspera
 - **Cortantes:** Que poden estar producidas por implementos deportivos, vidros, láminas
 - **Punzantes:** Provocadas por obxectos que presentan punta.



Ferida abrasiva



Ferida cortante



Ferida Punzante

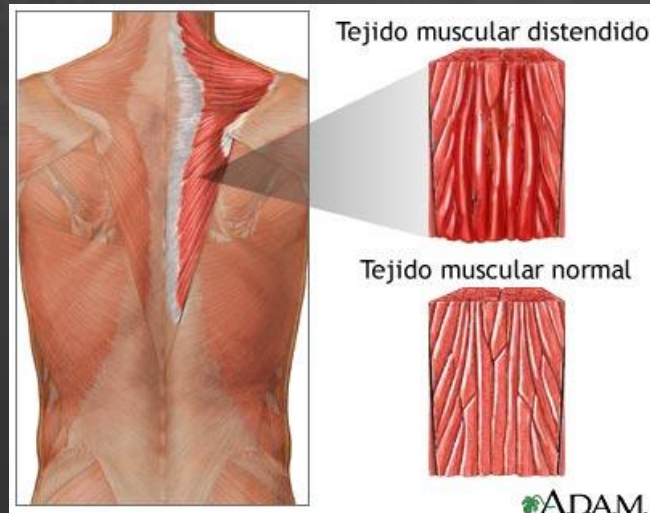
CONTUSIÓNS

- **Unha contusión é un tipo de lesión física non penetrante nun corpo causada pola acción de obxectos duros, cunha superficie obtusa ou contundente, que actúan sobre o corpo a través dunha forza máis ou menos considerable.**



DISTENSIÓNS

- ❑ **A distensión en medicina é o cambio no tamaño ou forma dun tecido ou órgano despois de aplicar tensión externa. Prodúcese debido a un movemento brusco, caída, golpe ou un forte xiro do tecido, o que fai que exceda a súa amplitude normal.**



CONTRACTURAS

- ❑ **As contracturas son contraccións musculares dolorosas, de corta duración e involuntarias, causadas por sobrecarga de traballo muscular, vendaxes demasiado apretados, contusións...**



ESCORDADURAS

- **As escordaduras prodúcense polo movemento forzado da articulación, máis alá dos seus límites, e podemos atopar 3 grados de intensidade da lesión:**
 - **Grado 1: Elongación**
 - **Grado 2: Ruptura parcial**
 - **Grado 3: Ruptura total**



LUXACIÓNS

- ❑ **Unha luxación é a separación permanente das dúas partes dunha articulación, é dicir, prodúcese cando se aplica unha forza extrema sobre un ligamento, provocando a separación dos extremos de dous ósos conectados.**



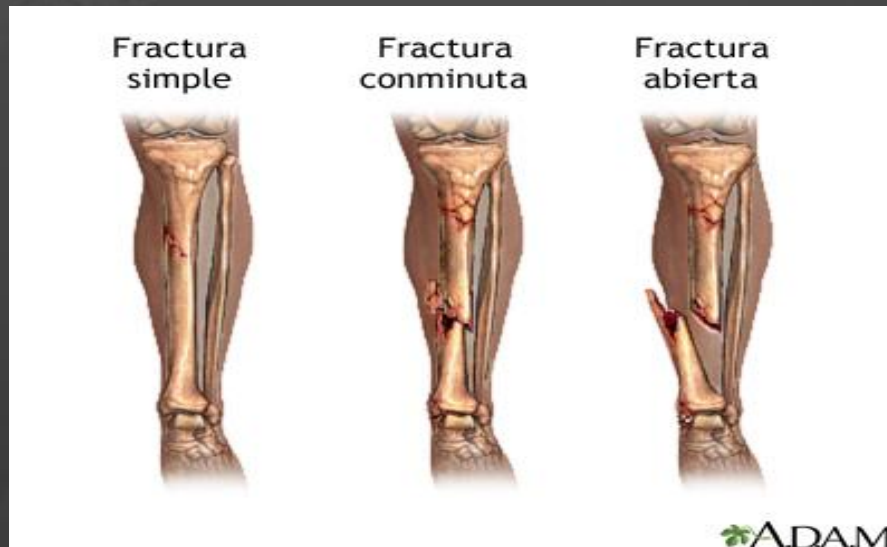
Luxación do hombro



Luxación do codo

FRACTURAS

- A fractura é unha perda da continuidade ósea, pódense diferenciar 3 tipos de fracturas:
 - Fractura simple: o óso está roto por un lado.
 - Fractura triturada: o óso rompe en máis dunha parte ou astilla.
 - Fractura aberta: o óso sobresaí pola pel. Fractura pechada: hai unha rotura pero o óso non sobresaí pola pel



FIN