



# Profesionales del Equipo Interdisciplinar

El **equipo interdisciplinar** relacionado con la actividad física y salud es bastante amplio: médico deportivo, profesional de educación física, fisioterapeuta, enfermero, podólogo, psicólogo,... Son muchos los profesionales que tenemos que trabajar conjuntamente con el objetivo de que la persona que quiera hacer actividad física lo haga de forma saludable.

*Todos tenemos nuestro campo de actuación dentro de la actividad física y salud pero complementario con el profesional de al lado.*

En la materia que trata este curso, el equipo interdisciplinar estaría formado por: el médico deportivo, el profesional de educación física, el fisioterapeuta deportivo y el podólogo deportivo. Cada uno con sus competencias profesionales distintas pero complementarias.



## Competencias:

Las competencias a adquirir en esta unidad son:

1. Conocer la labor de cada profesional dentro del equipo interdisciplinar de la actividad física y salud.
2. Saber elegir el profesional que debe trabajar con nuestro deportista o paciente en cada momento.

## Médico deportivo

El **médico deportivo** es el profesional cuyas funciones son:

1. **Diagnosticar la lesión del deportista/paciente.**
2. **Derivar al deportista/paciente al compañero** que sea necesario en función del estado de la lesión: fisioterapeuta, profesional de educación física, podólogo,...



## Reflexión

¿Cuántos de vosotros conocéis a un médico especialista en el deporte?

Si habéis tenido una lesión, ¿habéis ido alguna vez a la consulta de un médico especialista en el deporte?

## AL CESAR LO QUE ES DEL CESAR.

Es importante que cuando tenemos una lesión músculo-esquelética recurramos a un profesional que entienda de estas lesiones.

Al igual que cuando uno tiene problemas de corazón va a la consulta de un cardiólogo pues es éste el especialista; si uno tiene una lesión músculo-esquelética debe recurrir al especialista del deporte porque suelen ser los que más conocen este tipo de lesiones.

Cuando me refiero a un médico especialista en el deporte, me refiero a un traumatólogo, médico de familia y médico del deporte propiamente dicho. Hoy en día, el acudir a un médico del deporte es una consulta privada; la alternativa en la seguridad social es el traumatólogo y médico de familia, quienes deben tener muy presente este tipo de lesiones y aconsejar tratamiento acorde con la persona, quienes normalmente son activas y por tanto, debemos evitar el tratamiento conservador.

Mi humilde experiencia me dice que uno no tiene que ser deportista para poder tener muchas de las lesiones que hemos visto. Al revés, mucha gente tiene lesiones músculo-esqueléticas y pasan desapercibidas.

# Profesional de Educación Física (EF)

Debemos tener en cuenta que el profesional de la EF es la persona que más tiempo pasa con los deportistas/pacientes por lo que debe estar siempre pendiente de cualquier molestia, alteración del gesto técnico, cambio de zapatillas, cambio de indumentaria,... que pueda provocar lesiones.

El **profesional de la EF** tiene por funciones:

1. **Prevenir lesiones:** como hemos dicho, es el profesional que más tiempo pasa con el deportista/paciente por lo que debe estar siempre en alerta.
2. **Orientar al deportista/paciente:** ante cualquier alteración en el entrenamiento por molestia o malestar, el profesional de EF debe tener conocimientos para saber si son simplemente derivados del estado físico del entrenamiento o van más allá y necesitaría asistencia médica.
3. **Derivar al deportista/paciente al compañero, si fuera necesario.**
4. **Reentrenamiento funcional:** si fuera necesario, tras una lesión, la persona debe realizar una serie de entrenamiento individual para evitar la recaída.



## Reflexión

¿Cuál es la mejor manera de llevar a cabo las funciones?

Las palabras claves: **FORMACIÓN, INDIVIDUALIZACIÓN Y CORRECCIÓN.**

Al igual que los demás compañeros (médicos, fisioterapeuta, podólogos...) hacen tratamientos individuales, nosotros los profesionales de EF debemos llevar a cabo entrenamientos individualizados y lo más importante, controlados personalmente (como se ve en la foto). No vale dar un programa de entrenamiento en un papel y que el deportista/paciente lo haga solo. Hay muchas cosas que explicar y corregir mientras la persona ejecuta los ejercicios.

Ha esto se debe que hoy en día cada vez triunfen más los entrenadores personales y los gimnasios o clubes sean fuente de lesiones.

## Fisioterapeuta deportivo

Las funciones del **fisioterapeuta especializado en el deporte** son:

### 1. El tratamiento de la lesión.

Existen ocasiones en las que la lesión diagnosticada por el médico necesita de tratamiento fisioterapéutico para curarla.

En el mundo del deporte, siempre se intenta que el deportista/paciente no pare de entrenar (reposo absoluto) lo cual a veces es totalmente necesario y no se puede forzar (es lo que le ha pasado este año a Rafael Nadal). Sin embargo, hay ocasiones en que el deportista/paciente puede combinar su tratamiento con el entrenamiento (reposo relativo).

En el caso del reposo absoluto, hay ocasiones en que el cambiar de modalidad deportiva puede ser viable. Es decir, si una persona tiene un problema en la pierna (por ejemplo una periostitis tibial) y no puede correr que es su entrenamiento, se le recomienda que haga natación manteniendo las piernas.

**2. Prevención de lesiones:** tener en cuenta que muchas de las lesiones músculo-esqueléticas que se producen en el deporte se deben a la sobrecarga y falta de flexibilidad. Por ello, es evidente que un masaje de descarga ya sea en piernas o espalda le viene bien a cualquier persona y puede ayudar a evitar lesiones.

**3. Orientar al deportista/paciente.** Debemos buscar soluciones.

**4. Derivar al deportista/paciente al compañero, si fuera necesario.**

*En líneas generales, debido al estilo de vida que hoy en día llevamos, todo las personas deberían ir aunque sea una vez al mes al fisioterapeuta, evitando así muchas pequeñas molestias que se puedan convertir en lesiones.*



## Reflexión

¿Cuántos de vosotros va a menudo al fisioterapeuta (aunque sea una vez al mes)?  
Os lo recomiendo pues pueden evitarse lesiones mayores.

# Podólogo deportivo

Hoy en día, cada vez es más importante la actuación del podólogo especialista en el deporte para la prevención de lesiones.

Hemos visto a lo largo del curso que muchas lesiones viene provocadas por alteraciones biomecánicas. Por tanto, debemos actuar sobre la causa del problema para que éste termine que resolverse, incluso más importante, evitar la recidiva.

La corrección de la alteración biomecánica también va a influir en la mejora del rendimiento de la persona.

La función del **podólogo deportivo** es:

1. **Analizar y corregir las posibles alteraciones biomecánicas de la marcha y, si fuera necesario, de la carrera.** Recordar que en ocasiones antes de una plantillas se requiere un trabajo muscular importante.
2. **Orientar al deportista/paciente.** Debemos buscar soluciones.
3. **Derivar al deportista/paciente al compañero, si fuera necesario.**

Este análisis biomecánico no solo está al alcance de grandes deportistas (como podeis ver en la foto) sino también de la población llana (vosotros ya os lo hicisteis en Málaga).



## Reflexión

¿Cuántos de vosotros se había parado a ver como andaba, antes de realizar el curso?  
En el ámbito del deporte, es muy importante la **OBSERVACIÓN**. Gracias a ella vamos a obtener muchísima información del deportista/paciente.

# Conclusión

En el ámbito del deporte (extrapolable al resto de la población), lo más importante es que el deportista/paciente entrene de forma saludable y en el caso de que tenga una lesión, tratársela y curársela.

Somos muchos los profesionales que nos encontramos alrededor del deportista/paciente, siendo nuestra labor:

- Trabajar en equipo

- **Desarrollar cada uno nuestras competencias.**
- **Confiar unos en los otros.**
- **Derivar al compañero más adecuado.**
- **Dar soluciones al deportista/paciente.**