

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Hockey sobre hielo (*Ice hockey*)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para hockey sobre hielo	Objetivos
1	Reposo	Reposo con la excepción del paseo cotidiano	Promover la recuperación poco después de una lesión
2	Actividad aeróbica suave	10 a 15 minutos de caminata o de bicicleta fija	- Agregar actividad aeróbica suave - Controlar si reaparecen los síntomas
3	- Actividad aeróbica moderada - Entrenamiento de resistencia suave	- De 20 a 30 minutos de patinaje con casco y guantes - Ejercicios con pesas livianas (una serie de 10 repeticiones)	- Aumentar la actividad aeróbica - Controlar si reaparecen los síntomas
4	- Actividad de alta intensidad - Ejercicios de entrenamiento sin contacto específicos de hockey sobre hielo	- Patinaje de velocidad (<i>sprint</i>) hacia adelante sobre hielo abierto - Patinaje hacia atrás (todas las edades) y de costado (8 años en adelante), - Patinaje con el disco (<i>puck</i>), manejo del palo (<i>stick</i>), confrontación directa (<i>face-off</i>), pase, tiro, posición de defensa (marcar al jugador con el disco), posicionamiento del portero	- Maximizar la actividad aeróbica - Acelerar a toda velocidad con cambio de dirección (cortes) - Iniciar movimientos de rotación de cabeza - Controlar si reaparecen los síntomas
5	- Actividad de alta intensidad - Ejercicios de entrenamiento de hockey sobre hielo con contacto limitado	- Ejercicios de agilidad, <i>sprints</i> y entrenamiento normal con pesas - Embestir contra la protección (14 años en adelante), avance a prácticas de <i>back in</i> y <i>cut off</i>, tácticas de movimiento <i>curls</i>, ejercicio de presión ofensiva (<i>forecheck</i>), ejercicios de <i>open-ice stand-up</i> - No puede participar en juegos de práctica (<i>scrimmages</i>)	- Maximizar la actividad aeróbica - Agregar entrenamiento de fuerza de alta intensidad - Agregar desaceleración/fuerzas de rotación en un entorno controlado - Controlar si reaparecen los síntomas
6	Práctica completa (solo con autorización médica)	- Actividades de entrenamiento normales - Juegos de práctica normales	- Evaluar con frecuencia durante la práctica - Controlar si reaparecen los síntomas
7	Regreso al juego	Juego normal en partidos	Volver al juego normal en partidos

Otras recomendaciones:

Si es posible, un entrenador deportivo escolar o un adulto responsable debe supervisar al alumno a medida que avanza en cada etapa.

Indicaciones para el alumno:

- Podrá iniciar la Etapa 2 cuando los síntomas hayan disminuido notablemente y pueda tolerar asistir a la escuela medio tiempo.
- Podrá iniciar la Etapa 3 cuando tolere asistir a la escuela tiempo completo SIN tener síntomas de conmoción.
- Podrá avanzar a la etapa siguiente pasadas 24 horas siempre y cuando los síntomas no regresen DURANTE o DESPUÉS del entrenamiento.
- NO podrá pasar a la Etapa 6 sin autorización por escrito de un proveedor de atención médica.
- Deberá volver a consultar al médico si tienen dificultad para pasar por estas etapas sin presentar síntomas.

 choa.org/concussion

 404-785-KIDS (5437)

La información de este documento es de carácter general y no debe considerarse como una recomendación médica específica. Consulte a un médico u otro proveedor de atención médica siempre que tenga preguntas o inquietudes sobre la salud de su hijo.

En caso de una inquietud urgente o emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato al Servicio de Urgencias (ED) más cercano.

