

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Lacrosse (niñas)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos de lacrosse	Objetivos de la etapa
1	<ul style="list-style-type: none"> Reposo 	<ul style="list-style-type: none"> Reposo con la excepción del paseo cotidiano 	<ul style="list-style-type: none"> Promover la recuperación poco después de una lesión
2	<ul style="list-style-type: none"> Actividad aeróbica suave 	<ul style="list-style-type: none"> 10 a 15 minutos de caminata o bicicleta fija 	<ul style="list-style-type: none"> Agregar actividad aeróbica suave Controlar si reaparecen los síntomas
3	<ul style="list-style-type: none"> Actividad aeróbica moderada Entrenamiento de resistencia suave 	<ul style="list-style-type: none"> Trotar durante 20 o 30 minutos con el palo (<i>stick</i>) Ejercicios con pesas livianas (una serie de 10 repeticiones) 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar la actividad aeróbica Controlar si reaparecen los síntomas
4	<ul style="list-style-type: none"> Actividad de alta intensidad Ejercicios de entrenamiento sin contacto específicos de lacrosse 	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de agilidad y <i>sprints</i> Mecida de la pelota en el palo (<i>cradling</i>), recepción (<i>catching</i>), recoger la bola del suelo (<i>scooping</i>), fildeo de bolas rodadas lanzamiento a portería (<i>shooting</i>), cambio de dirección, pase y va Ejercicio de cascada, ejercicio de hámster, ejercicio de rueda de molino, ejercicio de ojo de águila Usar gafas protectoras 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Actividad de alta intensidad Ejercicios de entrenamiento de lacrosse con contacto limitado 	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de agilidad, <i>sprints</i> y entrenamiento normal con pesas Táctica de <i>riding</i> después de tirar, táctica de <i>riding</i> desde la línea meta, recoger y rodar (<i>pick and roll</i>), práctica 1 contra 1 No juegos de práctica (<i>scrimmages</i>) Usar gafas protectoras 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Práctica completa (solo con autorización médica) 	<ul style="list-style-type: none"> Actividades de entrenamiento normales Juegos de práctica normales (<i>scrimmages</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluar con frecuencia durante la práctica Controlar si reaparecen los síntomas
7	<ul style="list-style-type: none"> Regreso al juego 	<ul style="list-style-type: none"> Juego normal en partidos 	<ul style="list-style-type: none"> 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.



Children'sSM
Healthcare of Atlanta