

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Gimnasia (Gymnastics)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para gimnasia	Objetivos de la etapa
1	<ul style="list-style-type: none"> • Cero actividad física • Reposo físico y mental absoluto 	<ul style="list-style-type: none"> • Cero actividad 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuperarse y eliminar los síntomas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad aeróbica suave 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 a 15 minutos de caminata en casa o en el gimnasio, o de bicicleta fija 	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar actividad aeróbica suave y 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 • Acondicionamiento suave 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la actividad aeróbica y controlar si reaparecen los síntomas
4	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en la posición vertical 	<ul style="list-style-type: none"> • L1-2- Apoyo invertido, coreografía sobre viga de equilibrio, no saltos ni giros, balanceos en barras, no saltos en caballo • L3-4- Carrera hacia el caballo con peel off, balanceos de deslizamiento en barras, cast hacia bloque en barra, tap swings • L5-6- Cast por arriba de la horizontal • L7-8- Cast a HS y retorno al bloque • L9+- Igual que arriba <p><i>Nota: es aceptable para un nivel superior practicar habilidades correspondientes a un nivel inferior</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maximizar la actividad aeróbica • Iniciar movimientos de rotación de cabeza • Controlar si hay síntomas

(continúa en página siguiente)

Podrá iniciar la Etapa 2 cuando los síntomas hayan disminuido notablemente y pueda tolerar una parte del día de clases.

Podrá iniciar la Etapa 3 cuando tolere un día completo de clases.

Podrá seguir avanzando progresivamente a la etapa siguiente cada 24 horas, siempre y cuando no empeoren los síntomas.

Se recomienda volver a consultar a un médico si luego de tres intentos no lograra pasar a la siguiente etapa.

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



Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Gimnasia (continuación)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para gimnasia	Objetivos de la etapa
5	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de gimnasia (tumbling) de nivel básico 	<ul style="list-style-type: none"> L1-2- Inversión lateral, puente con pierna extendida (<i>bridge kick-over</i>), roles hacia adelante y atrás, saltos (<i>jumps</i> y <i>leaps</i>), giros (<i>turns</i> y <i>spins</i>), saltos de caballo de competición, rondadas en pista de gimnasia L3-4- Inversiones (<i>walkovers</i>), rol hacia atrás a HS, ejercicios de práctica en el caballo- no saltos, rondadas, kips en barras, <i>hip circles</i> adelante y atrás, HS adelante y atrás en pista L5-6- Vueltas libres (<i>clear hips</i>), <i>stalders</i>, vueltas en redondo (<i>circles</i>) solas, subida de estómago con suspensión (<i>long hang pullover</i>), gimnasia en pista con saltos mortales L7-8- Grandes vueltas en barras (<i>giants</i>), volteretas con apoyo de manos (<i>handsprings</i>) en el caballo, volteretas hacia atrás con apoyo de manos sobre viga de equilibrio L9+- Ejercicios en pista Podrá iniciar la Etapa 2 cuando los síntomas hayan disminuido notablemente y pueda tolerar una parte del día de clases de gimnasia, sin torsión (podrá avanzar a torsión completa cuando desaparezcan síntomas), no se puede soltarse en las barras. Volteretas con apoyo de manos en el caballo, práctica de Yurchenko (preferiblemente con foso acolchado). 	<ul style="list-style-type: none"> Maximizar la actividad aeróbica Agregar desaceleración/fuerzas de rotación en un entorno controlado Controlar si hay síntomas
6	<ul style="list-style-type: none"> Práctica completa (solo con autorización médica) 	<ul style="list-style-type: none"> Actividades de entrenamiento normales 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluar con frecuencia durante la práctica Controlar si hay síntomas
7	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de entrenamiento sin restricciones 	<ul style="list-style-type: none"> Volver a competir 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluar con frecuencia Controlar si hay síntomas

Podrá iniciar la Etapa 2 cuando los síntomas hayan disminuido notablemente y pueda tolerar una parte del día de clases.

Podrá iniciar la Etapa 3 cuando tolere un día completo de clases.

Podrá seguir avanzando progresivamente a la etapa siguiente cada 24 horas, siempre y cuando no empeoren los síntomas.

Se recomienda volver a consultar a un médico si luego de tres intentos no lograra pasar a la siguiente etapa.

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

