

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Lacrosse (Niñas)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para lacrosse	Objetivos de la etapa
1	<ul style="list-style-type: none"> • Cero actividad física • Reposo físico y mental 	<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 el hogar o en el campo de deportes, 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 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 y controlar si reaparecen los síntomas
4	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios específicos de lacrosse 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cradling</i>, recepción (<i>catching</i>), <i>scooping</i>, recoger la bola del suelo (<i>fielding ground balls</i>), lanzamiento (<i>shooting</i>), cambio de dirección (<i>change of direction</i>), pase y va (<i>give and go</i>), ejercicio de cascada (<i>waterfall drill</i>), ejercicio de hamster (<i>hamster drill</i>), ejercicio de molinete (<i>pinwheel drill</i>), ejercicio de ojo de águila (<i>eagle eye drill</i>) 	<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 hay síntomas
5	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de entrenamiento de lacrosse con contacto limitado 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 v 1, 3 v 2, 3 v 4 <p><i>*Usar gafas protectoras</i></p>	<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 • Evaluar con frecuencia durante los cambios de línea • Controlar si hay 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"> • Evaluar con frecuencia • Controlar si hay síntomas

Podrá iniciar la Etapa 2 cuando los síntomas hayan disminuido notablemente.

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).

