

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Lucha (Wrestling)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para lucha	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 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 casco y guantes • Ejercicios con pesas livianas (una serie de 10 repeticiones) • Planchas, abdominales, ejercicio de barras 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la actividad aeróbica y controlar si reaparecen los síntomas
4	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de entrenamiento de lucha con mínimo contacto 	<ul style="list-style-type: none"> • Ataque a una/dos piernas para derribar (<i>shooting single/double leg</i>), lucha con las manos (<i>hand fighting</i>), sentarse desde la posición de referí (<i>sit-outs from a referee's position</i>), pararse como escape desde la posición de referí (<i>stand-up escapes from referee's position</i>), leg riding <p>Todos los ejercicios deben hacerse a mitad de la velocidad normal</p>	<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"> • <i>Take downs</i> a máxima velocidad, <i>break downs</i>, <i>outside carry</i> • <i>Shots</i> a máxima velocidad • Combinaciones de <i>pinnings</i> 	<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"> • Lucha en vivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar con frecuencia durante la práctica • 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 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).

