Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Baloncesto (Basketball)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para baloncesto	Objetivos de la etapa
1	• Cero actividad física • Reposo físico y mental absoluto	• Cero actividad	• Recuperarse y eliminar los síntomas
2	• Actividad aeróbica suave	• 10 a 15 minutos de caminata en el hogar o en el campo de deportes, o de bicicleta fija	• Agregar actividad aeróbica suave y controlar si reaparecen los sintomas
3	• Actividad aeróbica moderada • Entrenamiento de resistencia suave	• Trotar durante 20 o 30 minutos • Ejercicios con pesas livianas (una serie de 10 repeticiones)	• Aumentar la actividad aeróbica y controlar si reaparecen los síntomas
4	• Ejercicios de entrenamiento sin contacto específicos de baloncesto	• Pasar, driblar, tiro estacionario (posteriormente avanzar a tiro en suspensión), movimientos individuales de espaldas, rebote individual, práctica de palmeo y bandeja, trenza de tres jugadores, desplazamiento defensivo, suicidios, sombra (*shadowing plays*)	• Maximizar la actividad aeróbica • Acelerar a toda velocidad con cambio de dirección (cortes o *cuts*) • Iniciar movimientos de rotación de cabeza • Controlar si hay síntomas
5	• Ejercicios de entrenamiento de baloncesto con contacto limitado	• Movimientos de espaldas y rebote con colchoneta (para avanzar posteriormente a práctica con jugadores)	• Maximizar la actividad aeróbica • Agregar desaceleración/fuerzas de rotación en un entorno controlado • Controlar si hay síntomas
6	• Práctica completa (solo con autorización médica)	• Actividades de entrenamiento normales	• Evaluar con frecuencia durante la práctica • Controlar si hay síntomas
7	• Regreso al juego	• Juego normal en partidos	• 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).

choa.org/concussion

404-785-KIDS (5437)

Children's℠
Healthcare of Atlanta
Dedicated to All Better

©2016 Children's Healthcare of Atlanta Inc. Todos los derechos reservados.
Estos materiales se reimprimen con permiso de Children's Healthcare of Atlanta Inc. ORTH.964660.kc.06/16