

LABORATORIO DE ACTIVIDADES ACUATICAS CAMPUS I



2017

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y TERAPÉUTICA

EN EL LABORATORIO DE ACTIVIDADES ACUATICAS DEL CAMPUS 1 SE REALIZAN ACTIVIDADES QUE AYUDAN A QUE EL ALUMNO DESARROLLE COMPETENCIAS PROFESIONALES EN EL ÁMBITO DE LA PRÁCTICA DE LAS DIVERSAS ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN DESARROLLAR EN EL MEDIO ACUÁTICO, ESTAS VAN DESDE LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN EN SUS DIVERSAS FASES DE APRANDIZAJE, HASTA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO Y TERAPÉUTICO ENFOCADO A LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA; ACTUALMENTE CUENTA CON DOS PROGRAMAS: NATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA Y TERAPÉUTICA.

LABORATORIO DE ACTIVIDADES ACUATICAS CAMPUS I

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y TERAPÉUTICA

CLASES PRÁCTICAS

EL LABORATORIO ES UTILIZADO PARA REALIZAR ACTIVIDADES PROPIAS DE LAS MATERIAS DE OPCIÓN TERMINAL SALUD; DE LAS CUALES SE DESGLOSAN DIFERENTES TIPOS DE ACTIVIDADES INHERENTES A LOS TEMAS DESARROLLADOS EN LAS CLASES TEÓRICAS.



CLASE PRÁCTICA MOSTRANDO EL CONTROL DE ROTACIÓN TRANSVERSAL, EN ESTE CASO PARA ESTABILIDAD DE CINTURA ESCAPULAR. (MATERIA, EJERCICIO PARA EL MANTENIMIENTO Y LA CALIDAD DE VIDA, PROF. GERARDO HUERTA).



CLASE PRÁCTICA DE ADAPTACIÓN AL AGUA IMPARTIDA POR ALUMNOS DE MOTRICIDAD HUMANA.



CLASE PRÁCTICA RECREATIVA UTILIZANDO EL CONTROL DE ROTACION TRANSVERSAL.



PRÁCTICA DE EJERCICIOS DE CONTROL DE ROTACIÓN SAGITAL MÉTODO HALLIWICK.



PRÁCTICA DE EJERCICIOS EQUILIBRIO EN CALMA.

MOVIMIENTOS DE TERAPIA DE RELAJACIÓN ACTIVA AI CHI



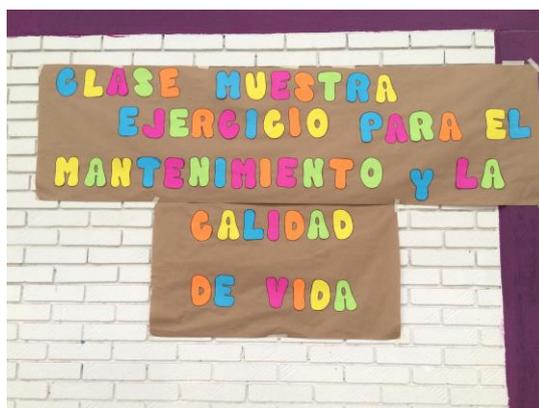
1ER MOVIMIENTO



3ER. MOVIMIENTO.



5TO. MOVIMIENTO



PRESENTACIÓN DE TRABAJO FINAL GRUPAL.

PRÁCTICA DE LABORATORIO

EL PROGRAMA DE “ACTIVIDAD FÍSICA Y TERAPÉUTICA” QUE ESTA VINCULADO CON EL DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA, SE VE BENEFICIADO CON LA PRÁCTICA DE LABORATORIO REALIZADA POR ALUMNOS DE LA LICENCIATURA EN MOTRICIDAD HUMANA, AUNQUE TAMBIÉN EN MENOR CANTIDAD POR ALUMNOS DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

ESTE PROGRAMA TIENE COMO FINALIDAD APROVECHAR TODAS LOS BENEFICIOS DEL MEDIO ACUÁTICO PARA LA MEJORA DE LAS CUALIDADES FÍSICAS DE LOS PACIENTES ATENDIDOS; LOS CUALES YA HAN PASADO POR UN PROCESO DE REHABILITACIÓN FÍSICA. EL OBJETIVO PRIMORDIAL CON ESTOS PACIENTES, ES COMENZAR CON UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO CONTROLADO EN EL CUAL SE SIGUEN INDICACIONES DIRECTAMENTE DEL MÉDICO FISIATRA TRATANTE, REDUCIENDO ASÍ EL RIESGO DE LESIÓN, EL CUAL ES DE SUMA IMPORTANCIA PARA QUE EL PACIENTE SE REESTABLEZCA A SU VIDA PRODUCTIVA; INSTAURANDO ASI UN HÁBITO SALUDABLE COMO LO ES LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS SEDENTARIAS Y REACTIVANDO A LOS PACIENTES QUE POR ALGUNA CIRCUNSTANCIA PERDIERON ALGUNA CONDICIÓN FÍSICA. CABE SEÑALAR QUE ALGUNOS DE NUESTROS PACIENTES QUE SON DADOS DE ALTA HACEN LA TRANSICIÓN PARA LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN Y ES AHÍ DONDE SE HACEN MANCUERNA LA LICENCIATURA EN MOTRICIDAD HUMANA Y LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

DE ESTA MANERA SE CIERRA EL ESLABÓN DEL PROCESO DE SALUD-ENFERMEDAD/PADECIMIENTO, EN EL CUAL LA PERSONA SANA O REHABILITADA TOMA CONCIENCIA DE LOS BENEFICIOS QUE EL EJERCICIO FÍSICO BIEN PLANIFICADO LES PUEDE AYUDAR CON LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA Y LABORAL.



PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y TERAPÉUTICA

ALUMNOS TRABAJANDO COMO MONITORES EN EL PROGRAMA







ACTIVIDAD FISICA EN EL MEDIO ACUATICO

SIN COSTO PARA AMIGOS DEL PROGRAMA PERAJ

30 De Abril Al 21 De Mayo



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

Dirección de Extensión
y Difusión Cultural



A CARGO DEL MAESTRO
GERARDO HUERTA

**¡INSCRIBETE!
CON TU COORDINADOR**



» Atienden a
pacientes con
derrame cerebral,
obesidad o afectados
por lesiones de
músculos y huesos

“**T**rabajamos con pacientes que ya pasaron por un proceso de fisioterapia y quieren continuar con su vida normal; pero para pasar del proceso de fisioterapia a su vida cotidiana, siempre hay un pequeño eslaboncito que dejamos desatendido y es donde la gente tiene mayor riesgo de volverse a lesionar”, informó Oscar Gerardo Huerta Sigala, encargado del Programa de Actividad Física y Terapéutica.

De esa manera y como servicio abierto a la comunidad chihuahuense, se otorga el servicio a las personas que se incorporan nuevamente a su vida laboral, con una terapia especializada que previene la aparición de nuevas lesiones por inactividad propia de haber sufrido un evento que altere el sistema óseo, articulaciones o músculos.

“Evitamos que se provoquen daño post-fisioterapia y por ende, determinamos haciendo que adquiera una actividad que le ayude a seguir con su vida cotidiana y que le evite el riesgo de lesión. Son ejercicios terapéuticos, trabajamos con un parte médico que es el que expide el ortopedista, donde se nos indica qué tipo de ejercicios tenemos que hacer, que es el de fortalecimiento, de coordinación, dependiendo del padecimiento de cada persona, el ejercicio y las actividades”, compartió.

La terapia se realiza en el interior de la alberca y se ofrece con la asistencia de jóvenes estudiantes que cursan el 8º semestre de la carrera de Motricidad Humana y de



Actualmente atienden a 50 pacientes.

Educación Física, con el objetivo es que la persona logre un hábito de actividad física que perdure con ellos y así mejore su calidad de vida.

Abundó: “Mucha gente es muy sedentaria, se lesiona y nunca hace actividad física. Tenemos programas para personas con discapacidad, con problemas de diabetes, hipertensión, obesidad y enfermedades crónico-degenerativas; cualquier persona que tenga un padecimiento y que se justifique con un parte médico puede ingresar a la terapia de la alberca”.

Las lesiones más comunes son las musculoesqueléticas, de espalda como lumbalgias, le siguen de hombros y rodillas, que se presentan con una alta incidencia. En otro tipo de padecimientos se atienden personas con eventos cerebrovasculares, como derrames o embolias.

El horario es de 6:00 a 18:00 horas, de lunes a jueves, con una ca-

pacidad de atender a 10 personas por hora, con una capacidad de 120 personas. Actualmente hay un total de 50 pacientes atendidos de todas las edades y de diferentes padecimientos.

El costo es de 565 pesos al mes, no se cobra inscripción y como requisito se pide un parte médico, es decir las indicaciones del médico fisiatra con actividades que el paciente pueda realizar. Las opciones pueden ser muy variadas, por ejemplo fortalecimiento muscular a miembros inferiores y/o superiores; coordinación, y se establecen programas o rutinas de terapia que se aplican dependiendo del caso.

Para finalizar, en caso de que el paciente no cuente con diagnóstico, existe una vinculación con el Departamento de Terapia Física de la Facultad de Educación Física, cuyos médicos son canalizados a esta unidad e indican el número de sesiones y el tipo de terapia más adecuado.

