

Apéndice E

Ejercicio para la Evaluación del Componente de Miedo a la Re-lesión en los Deportistas Lesionados.

EJERCICIO PARA LA EVALUACIÓN DEL MIEDO A LA RE-LESIÓN

Historia: *Una Parada por la Vida*

SITUACIÓN:

Manuel era un jugador de fútbol hace 4 años, desde entonces ese deporte se había vuelto su pasión. Entrenaba con sacrificio, consagración, entrega y esfuerzo, daba todo de sí por ser cada día un mejor jugador. No faltaba a entrenamientos ni competencias deportivas y se las gozaba al máximo. Durante sus años de práctica lo máximo que pudo haberle ocurrido fue un dolor muscular que con una pomada pudo solucionar.

Sin embargo, hace unos días durante el primer partido de un campeonato, Manuel iba corriendo para alcanzar el balón y sin darse cuenta metió el pie en un desnivel que había en el terreno y sintió un fuerte dolor en su rodilla ya que se le desestabilizó. Manuel cayó al suelo tomándose la rodilla y llorando por el dolor que sentía. Lo sacaron cargado de la cancha, recibió la atención médica pero cuando intentó ponerse en pie sintió mucho dolor e inestabilidad en su rodilla, la cual ya estaba empezando a inflamarse.

Manuel fue trasladado de urgencias al hospital, reportando un gran dolor al apoyar la pierna y una fuerte inflamación, incapacidad para flexionar y extender la pierna. Una vez lo examinan le diagnosticaron ruptura de ligamento cruzado anterior de su rodilla derecha, por lo cual requiere una intervención quirúrgica para reconstruir el ligamento, lo que le implicará 6 meses de recuperación y 8 meses para retornar a la competencia de impacto.

Por tanto, con dicho diagnóstico el deportista no podrá continuar con el campeonato que acababa de iniciar, ni podrá participar en ningún otro torneo durante mínimo 8 meses si decide operarse. En caso de optar por no realizar la cirugía, Manuel presentará permanente molestia en su rodilla y aumentaría el riesgo de causar daños mayores en la articulación, y su rendimiento se reduciría significativamente.

Luego de conocer las recomendaciones médicas, Manuel decide que operarse es lo mejor. Una vez hecha la cirugía, el doctor da un buen pronóstico del resultado de la misma y anuncia a Manuel que la cirugía es el 50% de la recuperación y que ahora el otro 50% está en sus manos, en su esfuerzo, dedicación y seguimiento de las recomendaciones médicas respecto al protocolo de rehabilitación.

Finalmente, pasan 7 meses luego de la cirugía en donde el proceso ha sido duro, doloroso y de mucho sacrificio, cada día Manuel se siente mejor, pero no desconoce que le ha costado llegar al punto en el que está. Los médicos en el último control

informan a Manuel de la importancia de cuidarse de los choques e impactos, ya que a pesar de que la cirugía y recuperación ha sido exitosa, el pronóstico de recuperación por una nueva lesión no sería igual de satisfactorio.

Escribe todas las percepciones, obstáculos y sensaciones de riesgo que evidencias o hayas contemplado en este momento para volver a la actividad deportiva:

Escribe las emociones que te surgen en este momento de tu vida, cuando piensas acerca del retorno a la actividad deportiva:

Enuncia qué metas y expectativas tienes en cuanto a la actividad deportiva:

Explica cómo te sientes y que piensas en cuanto a la rehabilitación de tu zona corporal afectada, cuando te

	<p>imaginas retornando a la actividad física:</p>
<p>Explica qué intereses tienes en este momento de tu vida, respecto a la actividad deportiva:</p>	<p>Enuncia qué aspectos podrían motivarte para retornar a la actividad deportiva:</p>

<p>Escribe sí en estos momentos de tu vida hay algunos factores que te desmotiven para No retornar a la actividad deportiva:</p>	<p>Describe si contemplas algún factor que pueda ocasionar que tu recuperación no sea la que se esperaba, para poder retornar a la actividad deportiva.</p>

--	--