

Registro de actividades de nodos ASCOFAFI 2024 DOLOR LUMBAR				Registro
NOMBRE DEL DOCENTE	PRACTICA /SEMESTRE	NOMBRE/TIPO DE ACTIVIDAD DESARROLLADA	FECHA DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Jornada de evaluaciones y exámenes de diagnóstico gratuitos para detectar problemas lumbares, para la población en general, desde los escenarios de prácticas 2. Organizar talleres prácticos sobre ejercicios terapéuticos y hábitos posturales saludables. 3.Las dos anteriores 4.Ninguna de las anteriores 		
Paola Andrea Galvez	CONSULTA EXTERNA 8 SEMESTRE IU Escuela Nacional del Deporte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lumbalgia, mitos y realidades, actividad que se realizó en sitio de práctica, sala de espera, con toma de datos sociodemográficos, pruebas cortas, recomendaciones generales y ruleta de estiramientos. 	septiembre 18-2024	https://youtu.be/xheID3yXsSs
Claudia Patricia Chávez	Consulta Externa ASODISVALLE. IU Escuela Nacional del Deporte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taller teórico práctico sobre el dolor lumbar y su manejo: <ol style="list-style-type: none"> a. En el taller se realizó la presentación del dolor lumbar y maneras de prevenirlo entre conductores y asistentes que 	Septiembre 9 de 2024	https://youtu.be/1rhYnhntxo

		<p>transportan niños y niñas en condición de discapacidad</p> <p>b. Evaluación de los asistentes con recomendaciones particulares de manejo</p> <p>c. Sesión de masaje</p>		
Angela Zambrano Benavides	Práctica deportiva componente paralímpico. IU Escuela Nacional del Deporte	<p>1. Jornada de evaluaciones y exámenes para detección de factores de riesgo de lumbalgia y recomendaciones particulares de manejo para prevenir la lumbalgia y en caso de los asistentes que presenten un diagnóstico o síntomas de lumbalgia recomendaciones de manejo y educación.</p>	Septiembre 23 de 2024	<p>https://youtube.com/shorts/IVVhLcwqiWQ</p> <p>Registro fotográfico:</p> <p>https://drive.google.com/file/d/14VPgnKURsHafKnUaYkXGj1KWMaoefIDH/view?usp=drive_link</p> <p>https://drive.google.com/file/d/14Re6F_3J6CwAh4zG5RR5Bi40tC3yQybV/view?usp=drive_link</p> <p>https://</p>

				drive.google.com/file/d/14VCBRsMj93L787T8Y7wgE7j-1rM9Aj/view?usp=drive_link
Angelly Bustamante de la Cruz	Hospitalización Clínica Colombia. IU Escuela Nacional del Deporte	1. Capacitaciones en cada área y piso al personal tanto asistencial como administrativo, realizando una charla educativa con infografía y múltiples actividades lúdicas.	10 de septiembre de 2024	Registro fotográfico 1
Andrea Patricia Calvo Soto	Práctica de Salud Pública I, componente Seguridad y Salud en el trabajo. Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte	1. Orientaciones al personal de la IUEND sobre la prevención del dolor de espalda baja en el lugar de trabajo (tips sobre postura del trabajo en oficina, manipulación de cargas y recomendaciones del ejercicios) 2. Desarrollo de una grabación sobre tips para la prevención del dolor de espalda baja en el lugar de trabajo para el sistema de audio interno de la universidad con apoyo del área de Seguridad y Salud en el trabajo	13 de septiembre 2024	https://drive.google.com/file/d/1PjkmukmZn8EaNj16nhMLTvpYUZVLD9ak/view?usp=sharing

Registro fotográfico 1

CONMEMORACIÓN DÍA MUNDIAL DE LA FISIOTERAPIA

TEMA: Prevención del dolor lumbar mediante intervenciones en fisioterapia desde modelos de educación para la salud y el bienestar.

En apoyo a la iniciativa de World Physiotherapy y de la Asociación Colombiana de Fisioterapia (ASCOFi), te invitamos a celebrar el Día Mundial de la Fisioterapia. Estudiantes y docentes del programa de fisioterapia de la Escuela Nacional del Deporte, a través de nuestros convenios de Docencia-Servicio, estarán presentes en diferentes áreas de la institución. Su objetivo es brindarte herramientas y conocimientos prácticos para la prevención del dolor lumbar, con un enfoque en la atención centrada en el paciente y su familia, promoviendo siempre un trato humanizado.

MARTES 10 SEPTIEMBRE

*¡No te lo pierdas!
¡La fisioterapia transforma vidas!*



LUMBALGIA

EL 50% A 80% DE LAS PERSONAS PRESENTAN LUMBALGIA A LO LARGO DE SU VIDA

#WorldPTDay

¿QUÉ SON LAS CAUSAS?

- Estrechamiento canal lumbar
- Degeneración de los nervios vertebrales
- Lesión de la médula espinal
- Origen neurológico
- Hernia de disco

SÍNTOMAS

Dolor en la espalda baja de diferentes características según su origen.



TIPOS

- Lumbalgia aguda:** El tiempo de evolución puede ser menor a 6 semanas.
- Lumbalgia subaguda:** El tiempo de evolución puede ser entre 6 semanas a 4 meses.
- Lumbalgia crónica:** El tiempo de evolución más de 3 meses.

FACTORES DE RIESGO

- La obesidad.
- Largos periodos de tiempo sentado.
- Cargar cosas muy pesadas.
- Fumar.
- Estrés por el trabajo.
- Movimientos Repetitivos

IMPORTANCIA DE LA FISIOTERAPIA

- Evaluación y Diagnóstico
- Educación
- Tratamiento Personalizado
- Fortalecimiento Muscular
- Manejo del Dolor

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE World Physiotherapy CLÍNICA COLOMBIANA de fisioterapia

