



EL METODO R.I.C.E.R.

Por lo general estamos entrenados para enfrentar entrenamientos agotadores pero cuando aparece una lesión nuestra seguridad tambalea y nuestros deseos de alcanzar una marca personal se transforman en sueños difíciles de hacer realidad, porque el dolor que nos aqueja no se nos va con el transcurso del tiempo.

A continuación les presento el método R.I.C.E.R. aplicable **durante las primeras 72 hs** y que me ha resultado eficaz en la reducción de los tiempos de recuperación de mis atletas.

R.I.C.E.R

Rest (Descanso)

Ice (Hielo)

Compression (Compresión)

Elevation (Elevación)

Referral (Acudir al médico para el diagnóstico)

Descanso:

Debe evitarse ejercitar la zona comprometida a los fines de reducir el sangrado de los tejidos. (Desgarro muscular, rotura fibrilar, etc.)

Aplicar hielo :

Desacelera el sangrado contribuyendo a desinflamar la zona afectada. La inflamación es la que comprime los nervios y causa dolor.

Cuánto más tiempo se tolere el hielo mejores serán los resultados. Lo ideal es usar los pack refrigerantes.

Compresión:

Permite reducir el sangrado y por otro lado restringe el movimiento de la zona afectada. Podrá recurrirse al uso de vendajes o cinta adhesiva.

Elevación:

Lo ideal es elevar la pierna por encima del nivel del corazón para reducir el sangrado.

Diagnóstico :

Fundamental para comprender el grado de la lesión. El diagnóstico será más eficaz si se recurre a una resonancia magnética o a una ecografía.