

INFOGRAFIA SOBRE NEYMAR JR

LESIONES QUE TUVO

Lesion de TOBILLO
Lesion de cadera/muslo
Lesion de ingle/pelvis
Tendon de La corva

TRATAMIENTO MEDICO O CASERO DE CADA UNA

Lesion de TOBILLO: REPOSO, HIELO, COMPRESION Y ELEVACION

Lesion de cadera/muslo: EL REPOSO, ACOMPAÑADO DE APLICACIONES DE FRÍO Y ANTIINFLAMATORIOS, ES LO MÁS COMÚN. LA FISIOTERAPIA ES EFECTIVA EN LESIONES MUSCULARES E INFLAMATORIAS.

Lesion de ingle/pelvis: Descanse y PROTÉJASE una INGLE LESIONADA O DOLORIDA durante 1 o 2 semanas. Detenga, cambie o tómeSE un descanso de cualquier actividad que pudiera estar causándole DOLOR o MOLESTIAS. No realice actividades intensas mientras todavía tenga DOLOR.

Tendon de La corva: Acuéstese boca arriba en el espacio de una puerta, con su pierna buena a través del espacio de La puerta.

Deslice La pierna afectada hacia arriba por La pared para enderezarla. ...
Mantenga el estiramiento por Lo menos durante 1 minuto para comenzar. ...
Repetita de 2 a 4 veces.



CUANTO DURARON SUS LESIONES?

Lesion del TOBILLO: Las Lesiones Leves o de grado 1 suelen mejorar al cabo de 1 a 3 semanas y es posible que solo requieran tratamiento en el hogar junto con el uso de muletas por un corto tiempo. Las Lesiones moderadas o de grado 2 generalmente tardan alrededor de un mes en sanar.

Lesion de cadera/muslo: La recuperación puede durar días o semanas, pero una Lesión grave suele durar meses hasta que se cura completamente.

Lesion de INGLE/pelvis: 4 a 8 semanas

Tendon de La corva: De dos a cinco días para una Lesión de grado 1. Hasta unas pocas semanas o un mes para Las Lesiones de grado 2 o 3.

