



**UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS
AMÉRICAS
FACULTAD DE SALUD
LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y
FISIOTERAPIA**

“Readaptación deportiva en el CrossFit post lesión

Articular en MMII en atletas de alto rendimiento de 20 a 30

años de edad en el Box Liceo Fitness. Noviembre 2023 –

Agosto 2024”

Lourdes María Lobo Rojas

Asunción, Paraguay

Año 2024



RESUMEN

Esta tesis de grado que se enfoca en la “readaptación deportiva en el CrossFit post lesión Articular en MMII en atletas de alto rendimiento de 20 a 30 años de edad en el Box Liceo Fitness. Noviembre 2023 - Agosto 2024”. Durante la realización de este trabajo se pudo evidenciar que muchas personas se quejaban constantemente de molestias o dolores en los miembros inferiores, es por ello que la línea de investigación utilizada es la osteomioarticular de la rama de la fisioterapia deportiva. En el Crossfit estas articulaciones deben soportar grandes cargas y a su vez son sometidas a grandes tensiones ya que muchos de los ejercicios realizados en este deporte comprenden sus movimientos; uno de ellos es la sentadilla que para el Crossfit solo es válida, una repetición, cuando se superan los 90 grados de flexión de rodillas. En el crossfit las sentadillas al realizar los distintos movimientos como por ejemplo el squat snatch influye mucho en la biomecánica de la rodilla siendo así un factor incidente de lesiones osteomioarticulares en los miembros inferiores.

