



EVITAR LESIONES EN EL *RUNNING*

UN SOLO CUERPO, MILES DE KM

REDACCIÓN

Es una realidad que el *running* sea uno de los deportes más practicados de nuestro país, ya que nos permite adaptarlo a nuestros horarios y economía. Puedes elegir el momento, el paisaje, la intensidad, etc. El número de corredores aumenta de manera exponencial, al igual que las carreras y marchas populares.

Una pasión puede convertirse en una peligrosa adicción, y desencadenar mayores lesiones en deportistas aficionados al no tener el control y entrenamiento ajustado que llevan los corredores profesionales. Desde una mala técnica, a un mal entrenamiento, un calzado equivocado o un sobreesfuerzo podrían provocar una lesión. Para muchas personas es complicado analizar las señales que nos envía nuestro cuerpo, pero es vital escucharlas, conocer sus límites.

Gran cantidad de lesiones se pueden evitar si te rodeas de profesionales. Entrenadores personales, nutricionistas, fisioterapeutas, podólogos, ayudan para que el cuerpo esté en la mejor condición para el desarrollo de la carrera, ya sea de 8km, 10km, 20kms o 42kms. Es primordial saber que cada carrera exige su preparación.

Un ejemplo es el caso de Esther Antolín, corredora adicta, apasionada por el *running* hasta el punto que forma parte de su vida diaria. De hecho, es miembro de l'Escola d'Atletisme Km42. "Lo más duro es aprender a correr con dolor", nos cuenta. Llegó a la clínica de rebote como casi todos los deportistas buscando una "segunda opinión".



Siempre aquejaba dolor de la cintilla iliotibial en la pierna derecha, bloqueo cervical, migrañas con mareos y hormigueo en el brazo derecho.

Después de realizar el estudio biomecánico detectamos el problema, más bien la descompensación postural que provocaba todos sus malditos dolores. Después de realizar el respectivo tratamiento con plantillas personalizadas, no sólo ha dejado de correr con dolor, si no que ha mejorado su marca personal en 8 minutos, en largas distancias, media maratón y 3 minutos en 10K. Le supuso tres meses de periodo de adaptación para llegar al equilibrio absoluto de su cuerpo.

Todas las personas no están capacitadas para correr largas

distancias, tenemos imperfecciones anatómicas, es indispensable realizar un reconocimiento médico exhaustivo, para descartar enfermedades y posibles lesiones, da igual del calibre que sea, fascitis plantar, tendinitis rotuliana, tendinitis aquilea, periotitis tibial, inflamación de la cintilla iliotibial... El cuerpo es una máquina a la que debemos mimar y cuidar continuamente.

Como prevención es aconsejable realizar entrenamientos regulares y mantenerse en el peso ideal, así como los estiramientos pre y post ejercicio, la hidratación no se negocia, sobre todo en verano, para evitar un golpe de calor. Hay que saber cuando las probabilidades de perder son mayores que las de ganar.

CENTRO PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DEL PIE

- Podología deportiva
- Podología Infantil
- Quiropodia
- Estudios biomecánicos
- Cirugía menor del pie
- Otras alteraciones



**CLINICA
PODOLOGICA
I ESPORTIVA**

José Antonio Gandía

Dos de Mayo, 77-1º • Ontinyent • Tl. 96 238 18 52