

EL ATLETA PADECE DISMETRÍA Y ESCOLIOSIS

USAIN BOLT, EL COJO VOLADOR

JOSÉ ANTONIO GANDÍA

Creo que a todo el mundo que le guste el deporte y en especial, el atletismo, sabrá quién es Usain Bolt, jamaicano de nacimiento, plusmarquista mundial, ocho veces medalla de oro en los JJOO, once campeonatos del mundo. Especialista en pruebas de velocidad de 100m y 200m. Se le conoce como 'lightning Bolt' (relámpago).

Quien conoce la trayectoria de Usain Bolt, sabrá que no todo ha sido de color de rosa, pues ha sufrido numerosas y dolorosas lesiones a lo largo de su exitosa carrera. Cada vez que aumentaba la intensidad de sus sesiones de velocidad, se rompía. No fue hasta después de los Juegos de Atenas 2004 donde en las series de 200 metros sufrió una grave lesión. La prensa jamaicana le acusó de blando y cobarde, Bolt entró en una pequeña depresión. Estaba desesperado.

En 2005 cambió de entrenador, Glen Mills le iba a resucitar. Llevó a Usain a Alemania, a la consulta del doctor Muller-Wolffahrt, que le detectó una imperceptible cojera, provocada por una disimetría. Bolt tenía la pierna derecha 1.5cm más corta que la izquierda y eso le ocasionaba descompensaciones tanto en los primeros apoyos de la partida, como en el impulso. Además, la disimetría de Bolt, le causaba escoliosis (deformación y curvatura anormal de la columna vertebral) que le provocaba tensión y sobrecarga en la zona lumbar, donde el jamaicano tiene su verdadero talón de Aquiles.

Gracias a Mills y el médico germano, dieron la vuelta al cuerpo de Usain, compensaron la diferencia de extremidades, aumentaron ejercicios abdominales y lumbares para formar una faja de músculos que protegiesen a la espalda. Y trabajaron en la compensación de su esqueleto para que sus piernas soportasen el mismo peso y tensión. El resto ya lo tenía, altura, fuerza, pura fibra y un fémur infinito. La



En la imagen se aprecia la alzada en el calzado de Bolt, que compensa la disimetría del atleta.

palanca perfecta.

Tres años después de aquel diagnóstico, Bolt batió las plusmarcas de 100, 200 y 4x100 en los juegos de Pekín 2008.

Sus deficiencias físicas le pasan factura continuamente. La escoliosis no tiene solución, morirá con ella. La disimetría sí se puede compensar o bien con plantillas personalizadas o bien como Bolt con el calzado (una suela más gruesa que la otra).

Hay mucha gente como Usain Bolt, tener una pierna más corta no es ningún problema, pero sí lo es no diagnosticarlo cuanto antes, porque el tiempo empeora los síntomas, los dolores y la calidad de vida. En la Clínica Podológica i esportiva estamos preparados para realizar estudios biomecánicos y análisis de la postura. El cuerpo es una máquina a la que debemos mimar y cuidar continuamente.

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 Martínez

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