

CÓMO PREVENIR LESIONES EN EL RUNNING

SEGUIMOS CON LAS GUÍAS PARA QUE PRACTIQUES EJERCICIO SIN CORRER RIESGOS. EL RUNNING TAMBIÉN TIENE SUS EXIGENCIAS. **POR CAROLINA ROSSI***

ENCONTRÁ MÁS
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
COM

► LAS LESIONES EN LOS

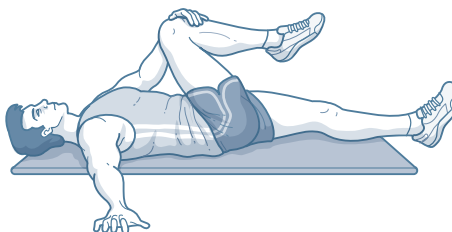
corredores, tanto amateurs como profesionales, son muy comunes y pueden ser el resultado de diversos factores: mala técnica de carrera (esto puede darse por debilidad muscular, sobrepeso, problemas de pies y/o columna, utilización de calzado inadecuado, etc.), cambios recientes en el programa de entrenamiento (incremento en las distancias y/o intensidades semanales y frecuencias de los trabajos), no respetar los ciclos de cargas y descargas correctamente, exagerada participación en competencias sin dar lugar al cuerpo a recuperarse luego de un esfuerzo importante y, en el caso de las mujeres, posibles desordenes menstruales y/o de alimentación, que podrían contribuir a disminuir la densidad mineral de los huesos, lo cual ocasionaría mayor riesgo de lesión.

La mayoría de las lesiones, cuando se identifican en forma precoz, pueden ser tratadas eficazmente, con pocas modificaciones en el entrenamiento, con la corrección biomecánica de los desbalances musculares y prestando atención al calzado y a la técnica de carrera (sería ideal contar con asesoramiento profesional: alguien que nos vea correr y analice nuestra forma de hacerlo).



* Carolina Rossi es capitana del running team FILA de Palermo y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar; hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimajaro en 2010; participó del maratón de Malvinas en 2012 y acaba de cruzar los Andes corriendo. Ahora, sueña con un Iron Man.
www.carolinarossi.com.ar

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



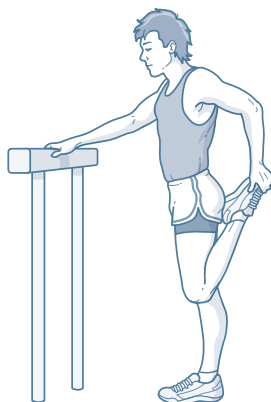
GLÚTEOS

Recostado, con una pierna extendida, flexioná la otra llevando la rodilla al pecho. Tomala con la mano del brazo contrario para desplazarla hacia ese lado. Mantené siempre el brazo contrario extendido y apoyado en el suelo con la palma hacia abajo.



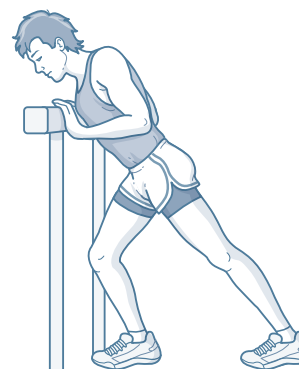
ISQUIOTIBIALES

Sentado con las piernas estiradas, llevá el torso hacia adelante y, de ser posible, tomate de los pies tirándolos hacia atrás, en dirección al tronco.



CUÁDRICEPS

Parado, sosteniéndote de algo (pared, árbol, baranda, etc.), tomate el pie desde la punta intentando mantener las rodillas juntas.



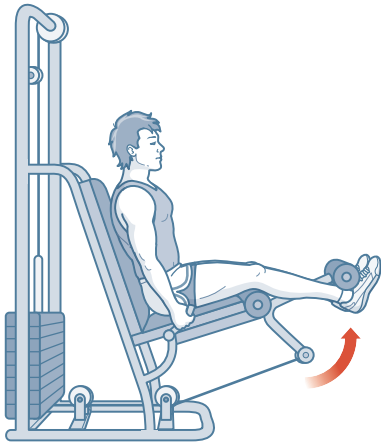
PANTORRILLAS

Apoyado contra una pared, colocá una pierna adelante flexionada y la otra atrás estirada pisando con todo el pie. Sin elevar el talón, desplazá las caderas hacia adelante.

EN RELACIÓN CON DISTANCIAS Y VELOCIDADES, ESTAS SON LAS LESIONES MÁS FRECUENTES:

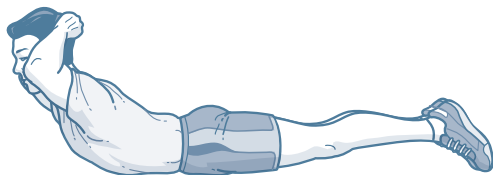
- LOS VELOCISTAS Y FONDISTAS SUFREN EL MAYOR PORCENTAJE DE SOBRECARGAS MUSCULARES (EN FORMA DE CONTRACTURAS).
- LOS ATLETAS QUE SE ESPECIALIZAN EN VELOCIDAD SON MÁS PROPENSOS A SUFRIR ROTURAS DE FIBRAS.
- EN LOS MEDIOFONDISTAS, LA PATOLOGÍA QUE SE PRODUCE CON MÁS ASIDUIDAD SON LAS INFLAMACIONES TENDINOSAS (TENDINITIS), SEGUIDAS DE LAS SOBRECARGAS MUSCULARES.

EJERCICIOS DE FUERZA



CUÁDRICEPS

Sentado con la espalda bien apoyada en el respaldo, estirará las piernas sin llegar a la hiperextensión total de rodillas.

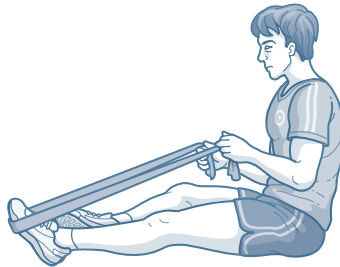


LUMBARES

Con las manos cruzadas detrás de la cabeza, subí el tronco sin levantar los pies del suelo.

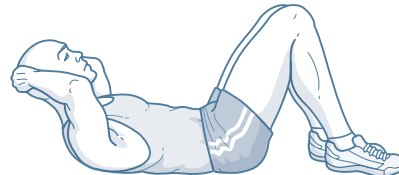
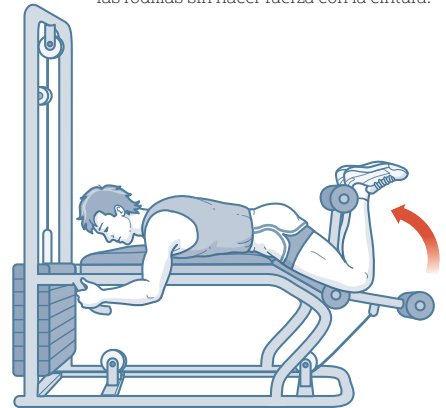
PANTORRILLAS Y TOBILLOS

Extendé y flexioná los pies sosteniendo la banda con firmeza.



ISQUIOTIBIALES

Recostado en la camilla, flexioná y extendé las rodillas sin hacer fuerza con la cintura.



ABDOMINALES

Recostado, elevá el tronco hasta 45 grados sin hacer fuerza con el cuello y sin cerrar los codos.

ASESORÓ:

Dr. Pablo Pelegri,
médico especialista en
Medicina del Deporte
del centro Contepomi /
pablo.pelegri@
gmail.com

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

La mayoría de las lesiones se originan por "sobrecarga" debido a un trabajo excesivo en articulaciones, músculos y tendones. Qué hacer para evitarlo:

- 1 •** Paciencia y constancia. No debemos buscar el éxito inmediato. Hay que saber que todo logro lleva un gran sacrificio, y si realizamos sobrecargas repentinas y abusos en el entrenamiento, muy probablemente nos lesionemos.
- 2 •** Realizar un calentamiento y un estiramiento adecuados. Siempre hay que entrar en calor antes de comenzar una actividad física y elongar bien los músculos al finalizarla.
- 3 •** Practicar periódicamente masajes de descarga para eliminar las sustancias de desecho.

4 • Mantener un equilibrio muscular y practicar ejercicios de fortalecimiento y estiramiento en las zonas que más comúnmente se lesionan:

- a.** Músculos flexores y extensores de los dedos del pie.
- b.** Músculos flexores y extensores de tobillo.
- c.** Ligamentos de tobillo, rodilla y cadera.
- d.** Músculos flexores y extensores de cadera.

5 • Utilizar un calzado adecuado que nos brinde comodidad, estabilidad y buena amortiguación.

6 • Alternar las superficies. No correr siempre sobre cemento o asfalto. Algunas veces, elegir terrenos blandos, como el pasto o la tierra, y verificar que estas superficies sean parejas.

TIPOS DE LESIONES

- Inflamaciones** →
- a)** Tendones: Aquiles, rotulianos (tobillo y rodilla).
 - b)** Fascias: fascitis plantar (pie).
 - c)** Periostio: periostitis tibial (pierna).
- Roturas** →
- a)** Fibras musculares: isquiotibiales y gemelos (zona posterior de muslos y pantorrillas).
 - b)** Fibras ligamentosas: ligamentos laterales de tobillo. También pueden producirse esguinces agudos y crónicos.
- Sobrecargas y contracturas** →
- a)** Gemelos y sóleo (pantorrillas).
 - b)** Isquiotibiales (zona posterior del muslo).
 - c)** Cuádriceps (zona anterior del muslo).
- Otras** →
- Dolor ciático (cadera, zona posterior del muslo).