



LESIONES MÁS HABITUALES EN LOS CORREDORES

Dr. Carlos Esteve de Miguel - @estevedemiguel

El running es el deporte de moda. Los motivos que llevan a tanta gente a practicar el running son: la mejora de la salud y las condiciones físicas, la facilidad para practicarlo en cualquier lugar, las ganas de superación y también la sociabilidad de este ejercicio.

Correr es una excelente manera de mantenerse en forma. La carrera puede mejorar notablemente la salud. Varios estudios han demostrado que la carrera mejora el sistema inmunitario, disminuye la coagulabilidad sanguínea, eleva los niveles de colesterol bueno y mejora la capacidad cardio-respiratoria. Muchos médicos recomiendan el running a personas con diabetes en estadios tempranos, a hipertensos, así como a personas con riesgo de ataque de corazón, ya que correr disminuye notablemente el riesgo de sufrir un ataque cardiaco. Asimismo correr es uno de los mejores ejercicios para perder peso.

Además, cuando corres tu cuerpo libera y consume un exceso de energía y hormonas. Las hormonas que segrega el cerebro durante la carrera, ya desde los primeros minutos del ejercicio, combaten la depresión. Por estos motivos el running es muy beneficioso tanto para el cuerpo como para la mente. Incluso pequeñas carreras pueden proporcionar más energía y mejor predisposición para los retos de la vida así como una potente mejora de la autoestima, lo que incrementará tu felicidad.

No obstante, este deporte puede tener consecuencias nocivas para nuestra salud. El running también es motivo de lesiones cuando se inicia sin los debidos conocimientos y precauciones.

Cuáles son las lesiones más frecuentes en el running? Afectan tanto a los músculos como a tendones o huesos y son las siguientes:

Tendinitis rotuliana.- Es una inflamación y degeneración del tendón anterior de la rodilla que une la rótula a la pierna. Se produce por una sobrecarga tendinosa por movimientos repetidos y se manifiesta con dolor por debajo de la rótula, principalmente al flexionar la rodilla. Para prevenirlo debemos estirar los



músculos del cuádriceps y la pierna y acortar la zancada. Una cinta o banda infrarotuliana puede ayudar. Una lesión avanzada del tendón rotuliano puede requerir cirugía.

Tendinitis Aquílea.- El tendón de Aquiles conecta los músculos posteriores de la pierna (gemelos y sóleos) al talón. La tendinitis de Aquiles se produce cuando estos músculos tienen poca elasticidad o al correr habitualmente sobre superficies duras. Esta tendinitis provoca dolores en el extremo inferior de la pantorrilla, por encima del talón. Para prevenirla debemos estirar los músculos de la pantorrilla y evitar correr siempre en superficies duras. El hielo puede aliviar la inflamación. Las lesiones de grado avanzado también pueden requerir cirugía.

Rotura fibrilar en los isquiotibiales.- Estos músculos (bíceps femoral, semitendinoso y semimembranoso) se localizan en la cara posterior del muslo. La distensión o tirones violentos en los isquiotibiales pueden desgarrar sus fibras musculares. Para prevenir esta lesión debemos estirar y reforzar los isquiotibiales mediante ejercicios específicos.

Fascitis plantar.- La fascia plantar es una banda de tejido tendinoso que conecta el calcáneo con la parte anterior del pie en la planta. La fascitis o inflamación de la fascia plantar suele provocar molestias alrededor del talón. Se manifiesta más frecuentemente en personas que trabajan de pie o con sobrepeso. Se produce también al correr con un calzado inadecuado. Para prevenir esta lesión debemos utilizar zapatillas específicas para correr y reducir el sobrepeso. Los estiramientos de la planta del pie también son efectivos. Si empeora la lesión se produce una degeneración y calcificaciones en la fascia plantar que pueden requerir cirugía.

Periostitis tibial.- Es una inflamación del periostio de la tibia que es una membrana muy resistente y gruesa que la envuelve. Esta lesión puede aparecer al cambiar a un entrenamiento más intenso. Provoca dolor en la cara interna de la pierna. Para prevenirla se debe entrenar de una forma gradual, evitando las superficies duras. La periostitis mejora también con hielo y antiinflamatorios locales.

Síndrome de la cintilla ilio-tibial o rodilla del corredor.- Es una de las lesiones más frecuentes en el corredor. Esta estructura tendinosa conecta la cadera con la rodilla. Su inflamación provoca molestias en la cara externa de la rodilla, sobre todo al principio del entrenamiento, o cuesta abajo. Para prevenirla



debemos evitar las pendientes y acortar la zancada. Asimismo debemos valorar el uso de plantillas para corregir una malposición del pie durante la marcha.

Fractura por estrés de los metatarsianos.- Se trata de una fractura de uno o más metatarsianos, generalmente los centrales, a consecuencia del impacto continuado en el running. Provoca un dolor intenso en la parte anterior del pie, que obliga a detener la marcha. Se trata de una lesión de larga evolución que obliga a un reposo absoluto hasta la curación de la fractura.

Condromalacia rotuliana.- La condromalacia rotuliana es el reblandecimiento del cartílago que recubre la rótula. Ocurre generalmente por inestabilidad o malposición de la rótula en su articulación con el fémur. Para prevenirla debemos entrenar de una forma gradual y corregir posibles desviaciones de las piernas o la rótula.

No olvidar que el running es una actividad agresiva ya que supone golpear el cuerpo contra el pavimento durante mucho rato. Un corredor medio golpea el suelo diez mil veces por hora y en cada impacto se carga entre dos y tres veces el peso corporal. Con unas buenas condiciones físicas los músculos y ligamentos absorben correctamente estos impactos. Al agotarse los músculos, sus extremos, los tendones, deben resistir el impacto y los movimientos. Al fallar estos se produce una tendinitis.

Ya hemos visto las lesiones más frecuentes en el running y su tratamiento. ¿Que podemos hacer para mejorar nuestras condiciones físicas y así poder prevenir estas lesiones? En general, para prevenir lesiones en el running debemos entrenar progresando poco a poco, así como estirar y fortalecer la musculatura. Asimismo, utilizar un calzado adecuado. Existen una serie de principios básicos.

1. Efectuar un buen calentamiento. Es importante empezar el entrenamiento con un calentamiento muscular, para evitar lesiones de tipo muscular y ligamentoso. Un calentamiento de 5 a 10 minutos ayuda además a eliminar el ácido úrico y previene dolores musculares.

2. Estiramientos para mejorar y mantener la flexibilidad. El estiramiento es esencial para mantener la flexibilidad que ayudará a prevenir lesiones en ligamentos y tendones y mejorar el rendimiento deportivo. El estiramiento



requiere su tiempo y debería incluir todas las articulaciones y extremidades. Cada estiramiento debe mantenerse durante 30 segundos.

3. Evita correr en exceso en terrenos duros como el asfalto. Los terrenos más blandos, como tierra o hierba amortiguan y protegen las articulaciones.

4. Principio de progresión.- No exigir desde un principio distancias y ritmos que no puedas soportar. Incrementa el nivel de entrenamiento progresando poco a poco.

5. Varía tu entrenamiento: simultanea actividades cardiovasculares con la carrera para evitar el impacto continuado y la aparición de lesiones.

6. Comenzar caminando deprisa y alternar la marcha rápida con el trote (jogging).

7. Asegúrate de llevar tu botella de agua y beber suficiente, antes, durante y después del ejercicio.

8. Si tienes más de 40 años, sobrepeso, tienes alguna enfermedad crónica o no has hecho ejercicio en algún tiempo, consulta con tu médico para efectuar un chequeo cardio-vascular antes de empezar a correr. Los protocolos de screening permiten identificar a las personas con riesgo cardiovascular durante la actividad física.

9. Analiza la biomecánica de tus pies (acude al especialista) y corrígela si fuera necesario mediante unos soportes correctores o plantillas.

10. Utiliza el tipo correcto de zapatillas deportivas para correr basado en tu tipo de pie y estilo de carrera. En las tiendas especializadas en calzado deportivo pueden ayudarte a elegir el mejor calzado.