

# Lesiones más frecuentes entre los runners

Escrito por: [DR.PROF. JOSÉ ANTONIO MARTÍN URRIALDE](#)

Publicado: 10/01/2018

Editado por: TOP DOCTORS\*

El running es un deporte que cada vez es más practicado, siendo también de los que se realizan sin supervisión médica o profesional. El Dr. Martín Urrialde, [experto en Fisioterapia](#), habla de las lesiones frecuentes que sufren los runners. La mayoría de **lesiones** que sufre un corredor están relacionadas con dos momentos críticos en la carrera: el despegue del pie y el aterrizaje, como expresión de la inadecuación postural, muscular o mecánica.

## Lesiones frecuentes de los runners

Estas lesiones repercuten en dos estructuras muy concretas: tendón y musculo, dando origen a un amplio abanico de tendinopatias y lesiones musculares. Las primeras se producen por un exceso de sollicitación mecánica, sobre una antecedente de mal equilibrio postural. Las lesiones musculares son debidas a un error mecánico en la secuencia de activación de los diferentes músculos que intervienen en el gesto de la carrera. En los dos escenarios podemos identificar factores a prevenir, aspecto esencial en la actuación del fisioterapeuta, y que de llevar a cabo este trabajo, minimiza el riesgo de lesión.



*Las lesiones de los corredores se relacionan con el despegue y el aterrizaje del pie.*

## **Causa de las lesiones de los runners**

El running o, mejor dicho, la carrera, forma hoy parte de una expresión de salud y por supuesto de una moda. El individuo que decide adherirse a ella, debe conocer dos aspectos básicos:

- La necesidad de contar con un **equipo multidisciplinar de salud**, entre los que médico, fisioterapeuta, podólogo y nutricionista forman un cuarteto que intervienen para reducir las lesiones.
- Una parte fundamental del **trabajo preventivo** es la educación gestual y postural llevada a cabo por los fisioterapeutas, de modo que tras la pertinente valoración funcional, se logran extraer los factores que pueden precipitar la aparición de lesiones. Este es uno de los datos básicos y diferenciadores del modelo asistencial en el entorno clínico que trabajo: la educación en Salud del corredor debe ir siempre facilitada por profesionales de la Salud, no por consejos obtenidos de no sanitarios.

## Tratamiento para las lesiones de los runners

Tras la pertinente evaluación podemos tener el **diagnóstico médico**, o bien, el diagnóstico fisioterápico/funcional de las consecuencias de la lesión, sea tendinosa o muscular.

El primer estadio del tratamiento consiste en la **educación sanitaria** para minimizar los factores que pueda agravar o perpetuar la lesión, junto con el abordaje de las condiciones clínica para lograr su curación. En este periodo inicial, la fisioterapia aporta técnicas manuales y técnicas por agentes físicos que logran controlar el dolor y la alteración funcional, de manera que se garantiza el proceso fisiológico de reparación.

Una vez superado este, el **ejercicio terapéutico** y técnicas de fisioterapia invasiva pueden facilitar que las estructuras lesionadas alcancen su pleno nivel de rendimiento físico y mecánico, momento en el cual el paciente es abordado desde dos ámbitos: uno clínico y otro físico, por medio de una adecuada pauta de entrenamiento personalizado.

## Consejos para evitar las lesiones del running

Hay que tener en cuenta tres estadios para evitar las lesiones:

- Tener un adecuado nivel de **rendimiento físico**, por medio de un entrenamiento personalizado y profesionalizado, evitando los planes standard que si difunden en revistas y redes sociales e internet.
- Mantener un **control fisioterápico** constante, atendiendo los aspectos educativos y los aspectos asistenciales, con el fin de detectar precozmente factores que pueden condicionar una lesión.
- Realizar **controles periódicos** con el médico-deportivo, con pruebas de esfuerzo, química hemática y control podológico.