



LESIONES TÍPICAS DE LOS RUNNERS



ÍNDICE

- 1 Introducción.
- 2 Tendinitis Rotuliana.
- 3 Fascitis Plantar.
- 4 Tendinitis aquilea.
- 5 Distensión o rotura fibrilar.
- 6 Periostitis tibial.
- 7 El síndrome de la cintilla iliotibial o síndrome de la banda.
- 8 La “pseudociática del piramidal” o síndrome del piramidal.
- 9 Fracturas por estrés.
- 10 Conclusiones.



1. INTRODUCCIÓN

A nadie se le escapa hoy en día que el running es un deporte con decenas de beneficios, que cuenta con millones de adeptos, ya que su práctica no entiende de horarios o economía. Puedes elegir cuando ir a practicarlos sin la presión de tener un horario fijo como el de un centro deportivo.

Este deporte no precisa de un gasto excesivo para practicarlos, simplemente unas zapatillas y algo de ropa técnica.

Correr te ofrece una fuente inagotable de sensaciones positivas ya que mejora el estado de ánimo y te hace sentir más activo.

Pero esta pasión también puede generar, si no se practica debidamente, un gran número de lesiones en atletas menos profesionales o inexpertos, debido principalmente a una mala técnica, un calzado inadecuado, un mal terreno para practicarlos e incluso a un sobreesfuerzo.

Por este motivo, esta guía está hecha para ti, para que conozcas las lesiones típicas de los runners y analices las señales que tu cuerpo te envía a la hora del entrenamiento o competición, para que así, reconozcas cuando es posible que puedas tener o llegar a caer en una lesión, y así, tomar acción para prevenirlo.



2. TENDINITIS ROTULIANA

La Tendinitis Rotuliana es una **inflamación que se produce en el tendón rotuliano localizado justo debajo de la rótula.**

Síntomas

El principal síntoma es un **dolor persistente focalizado debajo de la rótula** que aparece al flexionar la rodilla y dificulta una movilidad normal de la articulación.

Causas

Éstas pueden deberse a la utilización de un **mal calzado, correr por zonas menos regulares o incluso por superficies duras.** Los sobreesfuerzos también pueden afectar para este tipo de lesión.

Prevención

Evitar sobreesfuerzos sobre todo si notas que tu cuerpo te pide descanso. Los estiramientos del cuádriceps y del bíceps femoral, junto con **un buen calentamiento y un comienzo progresivo** ayudan a prevenir este tipo de lesión.

Recuperación

La descarga de las piernas mediante la **aplicación de hielo, ultrasonido, utilización de vendajes de descarga y la realización de contracciones isométricas** ayudan a su recuperación.



3. FASCITIS PLANTAR

La Fascitis Plantar es una lesión muy dolorosa que puede afectar a un gran número de corredores. Esta se produce por el acortamiento de la fascia plantar durante la inactividad y duele tras el inicio de la actividad, hasta el calentamiento de la zona.

Síntomas

Se trata de un dolor agudo en la zona interna del talón, al inicio de la puesta en marcha, hasta el estiramiento por calentamiento de la fascia plantar, que es cuando remite.

Causas

Existen múltiples condicionantes como el uso de un calzado incorrecto, practicar en terrenos irregulares e incluso el sobreesfuerzo.

Prevención

Se aconseja estirar antes y después de la carrera. Es muy importante calentar bien siempre antes de empezarla. A la finalización aplicar hielo o frío en la planta del pie.

Recuperación

Masajear la zona cuando se esté en el sofá descansando con una pelota de tenis entre el suelo y la planta del pie.



4. TENDINITIS AQUILEA

La Tendinitis Aquilea es una lesión muy incapacitante y que trae de cabeza a miles de runners año tras año.

Síntomas

Un molesto dolor situado en el talón que aparece al caminar o al correr y que sube por el tendón de Aquiles, que llega a inflamarse y calentarse, por lo que el roce le resulta molesto.

Causas

Esta lesión puede aparecer por un incremento de la intensidad en la actividad semanal, malos estiramientos de los músculos del gemelo, correr en asfalto sin el calzado adecuado o la mezcla de varios de estos casos.

Prevención

Realizar ejercicios para mantener los músculos del gemelo fuertes y flexibles para reducir el riesgo de tendinitis.

Recuperación

Aplicar hielo y realizar 'reposo relativo'. Es aconsejable aparcar el running y hacer recuperación en la bicicleta o la elíptica.

Acudir al fisioterapeuta para que nos realice electroterapia para descargar la zona y realizar si es necesario ejercicio excéntrico.



5. DISTENSION O ROTURA FIBRILAR

Rotura o microrrotura de las fibras musculares. Al pasar la mano por la zona afectada por la rotura se percibirá una especie de 'escalón'.

Síntomas

Notarás un tirón en la zona cuando se produzca. El desgarro muscular provoca un dolor muy intenso que obliga a suspender la actividad porque al contraerse el músculo se pone en tensión el área lesionada.

Si se trata de micro rotura, se podrá continuar, pero dolerá al cesar la actividad. Es aconsejable el reposo.

Causas

Las causas pueden ser por ejemplo un calentamiento insuficiente, tener una sobrecarga, un golpe fuerte en la zona muscular o un exceso de frío en el ambiente.

Prevención

Realizar un buen calentamiento y estiramientos antes de iniciar la actividad física.

Recuperación

Para ambas roturas, lo primero aplicar frío durante las primeras 48 horas, varias veces al día unos 5 o 10 minutos para desinflamar la zona. Tratarse con un fisioterapeuta para evitar que esas fibras se calcifiquen y ayudar a redireccionarlas.



6. PERIOSTITIS TIBIAL

~~Esta lesión consiste en la inflamación del periostio, una membrana de tejido conectivo que recubre la tibia, y presenta múltiples síntomas.~~

Síntomas

El primero en aparecer es el dolor en la parte interna de la pierna, entre la rodilla y el tobillo. A veces es posible ver también unas bolitas a lo largo de la tibia que detectarás pasando la mano. Al empezar el entrenamiento notarás molestias en la zona.

Causas

La causa más aceptada es la sobrecarga ósea que ocurre por la repetición continua de impactos.

Prevención

El mejor consejo es realizar un estudio de la pisada y llevar un calzado apropiado a los resultados del estudio y el tipo de running que deseas practicar.

Recuperación

Al notar los primeros síntomas es recomendable parar a estirar y a aplicar hielo durante 10 minutos. Aplica en la zona alguna pomada antiinflamatoria y acude a tu fisioterapeuta de confianza lo antes posible.



7. EL SÍNDROME DE LA CINTILLA ILIOTIBIAL O SÍNDROME DE LA BANDA

La estabilidad del muslo y de la cadera al correr vienen dadas por la “fascia lata”, una parte de nuestro cuerpo muy potente que llega hasta la cara externa de la rodilla, y que si se inflama, llega a incapacitar a la persona para la realización de carreras de velocidad.

Síntomas

Al realizar la zancada se puede sentir un “clic” acompañado por la sensación de roce doloroso durante la flexión y extensión de rodilla, ya que fricciona con la parte que viene del borde del fémur.

Causas

Pueden venir motivadas por el exceso de entrenamiento sobre superficies o muy duras o muy blandas, también en fuertes pendientes, como las que se encuentran los runners de montaña, e incluso, por el aumento de la intensidad de los entrenamientos.

Prevención

Igualmente hay que realizar un buen estudio de la pisada y usar plantillas antipronación o para excesiva supinación dependiendo de cada caso en particular.

Recuperación

La electromagnetoterapia funciona muy bien en el tratamiento de este tipo de lesión.



8. LA “PSEUDOCIÁTICA DEL PIRAMIDAL” O SÍNDROME DEL PIRAMIDAL

El Síndrome del Piramidal es una molestia aguda que llena de impotencia a quienes la padecen, ya que sienten un pinchazo agudo y persistente en la zona de la nalga.

Síntomas

Un fuerte dolor en la zona de la nalga que puede irradiar por la cara posterior del muslo en sus dos tercios superiores, sin llegar a sobrepasar la rodilla.

Causas

Aumento de sobrecarga durante la actividad que provoca una fuerte contracción excéntrica y a su vez frena la rotación interna vigorosa y/o rápida del miembro sobre el que nos apoyamos en carrera, sacando a relucir el molesto dolor.

Existen casos de corredores y personas que lo sufren debido a que poseen un músculo Piramidal acortado.

Prevención y recuperación

Lo más indicado es una intensificación de los estiramientos de la pelvis al terminar de correr como son: los isquiotibiales, el psoas, cuádriceps, abductores y los rotadores internos/externos de la cadera.



9. FRACTURAS POR ESTRÉS

Se trata de un tipo de fractura incompleta de los huesos a causa de la sobrecarga reiterada de los huesos de las piernas o pies de los que practican running.

Síntomas

Dolores en tibia o pies a causa de astillas o grietas que aparecen en los huesos.

Causas

Debido a la sobrecarga reiterada de los huesos, la tensión sufrida en ellos genera microtraumas que agotan la capacidad que posee el cuerpo de repararse y aparece la lesión.

Prevención y recuperación

Los huesos se recuperan solos, por eso, antes de llegar ese punto lo mejor es prevenir incrementando la carga de entren de manera prudente, intentar no cambiar abruptamente de superficies, mejorar la técnica de carrera, fortalecer tus músculos y tomar suplementos con calcio y fósforo.

10. CONCLUSIONES

Como has visto existen variedad de lesiones producidas en atletas que practican running.

Debes tomar conciencia de tu técnica y corregirla para evitarlas, así como usar un calzado adecuado para tus pies, además es muy importante, adquirirlo tras el estudio de tu pisada, y no olvidarte del terreno en el que vas a realizar la actividad.

Para finalizar, señalar de nuevo que lo importante es **saber interpretar las señales que tu cuerpo** te envía durante la puesta en escena y tomar decisiones al respecto para el bien de tu salud.



ATENCIÓN AL CLIENTE
900 81 81 50



URGENCIAS
900 53 50 47

