

HUYENDO DE LAS LESIONES

EL PLACER DE CORRER SIN MOLESTIAS ES VITAL

» POR **JESÚS CASTELLÓ DEL RÍO**, ENTRENADOR NACIONAL DE ATLETISMO.

¿Qué corredor no se ha lesionado alguna vez desde que empezó a correr? Incluso me atrevería a decir: ¿qué corredor no sufre alguna lesión al menos una vez al año de más o menos gravedad? Por desgracia, consideramos las lesiones como un mal necesario que todo corredor ha de sufrir en uno u otro momento, como un canon que hay que pagar si queremos correr y sobre todo si queremos hacerlo cada vez más deprisa o durante más tiempo.

La mejor forma de disfrutar de la carrera es hacerla no lesionado.

PERO ME CUESTA RESIGNARME A PENSAR QUE POR CORRER HE DE LESIONARME QUIERA O NO, QUE PRACTICAR ESTE DEPORTE COMPORTA UN RIESGO QUE HAY QUE ASUMIR NECESARIAMENTE y que por narices en algún momento he de pagar este canon por hacer lo que me gusta. Correr me hace feliz, y me resulta realmente duro estar lesionado y no poder disfrutar con la carrera. Es por ello por lo que en los últimos tiempos, en mi modo de pensar como corredor, prima el intentar no caer en la obligación de tener que parar de entrenar por culpa de una lesión, que puede aparecer por infinidad de causas, aunque en la mayoría de los casos hemos de cargar nosotros mismo con la responsabilidad de caer en ella.

Generalmente, cuando nos lesionamos lo primero que se nos ocurre es acudir a una solución inmediata como puede ser un médico o un fisioterapeuta, para que nos arregle la zona afectada. Ello no está mal y seguramente sea necesario en un primer momento, pero no me cabe duda de que en la base de toda lesión, o por lo menos en la mayoría de ellas, se encuentra un desequilibrio entre lo que quiere nuestra mente y lo que está dispuesto a ofrecer nuestro cuerpo.

Este desequilibrio es provocado sobre todo por cambios de actitud del individuo que hace que una actividad saludable se pueda convertir en potencialmente dañina. Son actitudes como la obsesión, la testarudez, la impaciencia o la ansiedad, que van evolucionando en muchos casos en la medida que nos introducimos más profundamente en el mundo de la carrera.



Migueléiz



Las lesiones nos dejan muchas veces tirados... por los suelos.

Sufrir un ligero dolor en la rodilla o en el tendón de Aquiles e ignorarlo por el hecho de tener una competición y no querer bajar la intensidad de nuestros entrenamientos, salir a correr con una fuerte sobrecarga en los músculos isquiotibiales provocada por un entrenamiento intenso o una competición, a sabiendas de que estamos aumentando el daño, intentar hacer las series que marca el plan de entrenamiento aunque tengamos un resfriado de mil demonios, etc., son situaciones todas ellas que la mayoría hemos vivido en alguna ocasión, y que son causantes casi siempre de males mayores.

Todos estos son riesgos provocados por la evolución del corredor, que comienza casi siempre en esto por ocio y diversión o incluso por mejorar su estado de salud, pero que suele adquirir, si no toma las medidas adecuadas, una cierta carga de obsesión, convirtiéndose en firme candidato a padecer innumerables lesiones.

Los síntomas que definen al corredor obsesivo son muy evidentes y seguro que si muchos de nosotros nos parásemos un momento a analizarlo, nos daríamos cuenta de que en mayor o menor medida los padecemos, sobre todo aquellos que llevamos tiempo en esto y nos gusta competir. Sentirse mal por el hecho de perder un día de entrenamiento, anteponer el correr a

Predisponemos nuestro cuerpo a las lesiones cuando intentamos llegar al límite tanto en los entrenamientos como en las carreras

cualquier otra actividad cotidiana y centrar toda tu vida en torno a la carrera, sentirse deprimido por tener que parar a causa de una lesión, que por otra parte consideras que nunca tuvo que ocurrirle a una persona fuerte y entrenada como tú, o llegar a prestar demasiada atención a la dieta o al peso son síntomas que nos hacen mucho más vulnerables a lesiones por sobreesfuerzo.

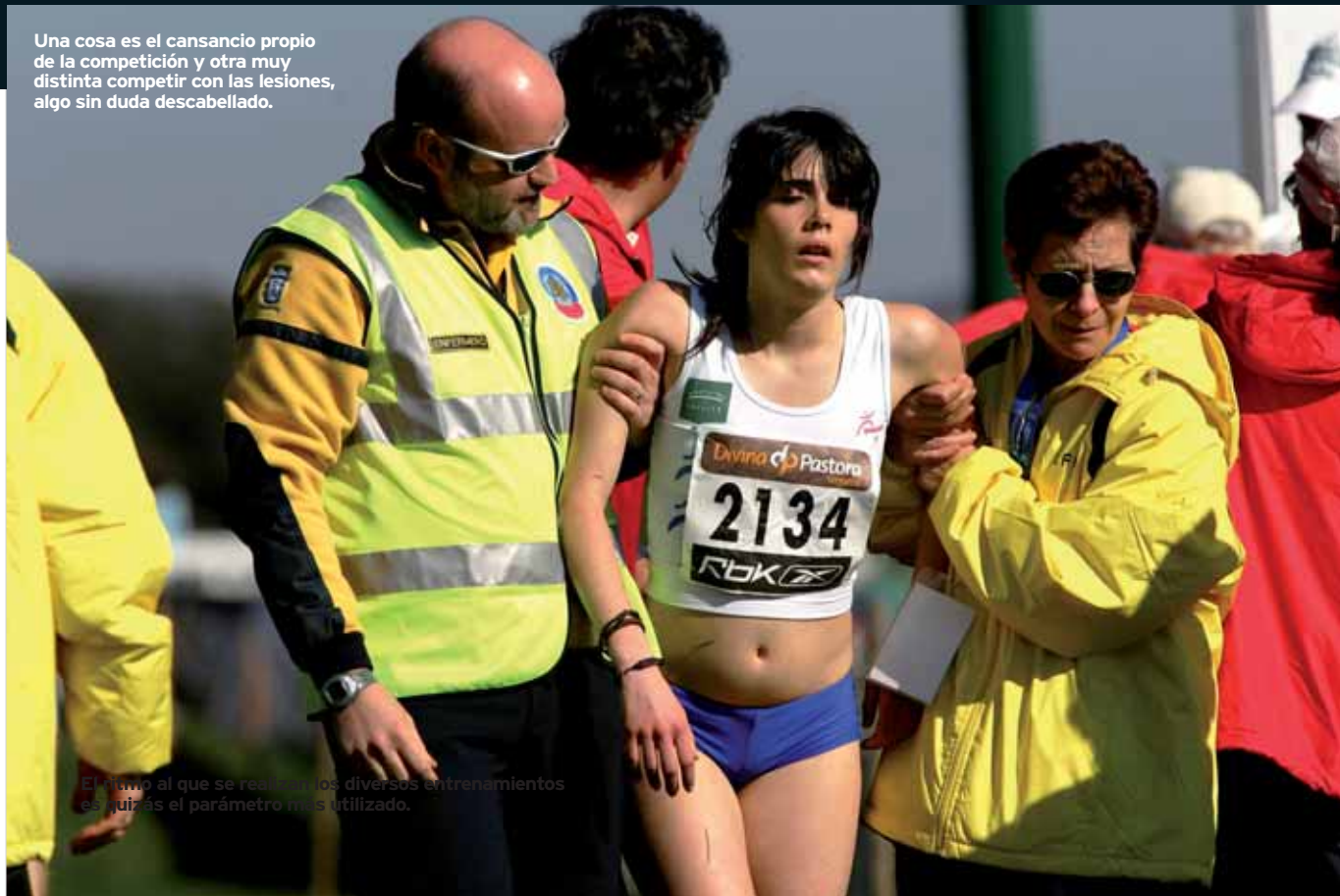
El médico, el fisioterapeuta, el masajista o el podólogo podrán ayudarnos a curar una lesión, pero es seguro que si nuestra actitud es la descrita anteriormente, tarde o temprano volveremos a caer, si no nos centramos en el origen.

Esta situación mental nos hace realmente susceptibles a padecer lesiones por sobreesfuerzo, infinidad de lesiones que todos conocemos, desde simples sobrecargas musculares a contracturas, microroturas o grandes roturas en zonas habituales como gemelos, isquiotibiales o abductores, tendinitis del tendón de Aquiles o de la rodilla, fascitis en el pie, periostitis, etc., lesiones a las que llegamos por superar el límite de estrés que nuestro cuerpo está preparado para soportar.

Existen también otras situaciones menos visibles pero incluso más importantes, como pueden ser anemias, fatiga crónica o incluso depresiones causadas por el estrés físico y mental. A ello predisponemos nuestro cuerpo cuando constantemente intentamos llegar al límite tanto en los entrenamientos como en las competiciones, si corremos cuando no debemos, bien porque estemos excesivamente cansados, enfermos o no recuperados totalmente de una lesión, o simplemente cuando solo pensamos en correr y entrenar dejando de lado otras facetas de la vida.

Hemos de estar atentos a las señales que nos envía el cuerpo, que casi siempre avisa antes de que lleguemos a padecer males mayores, señales que, por ejemplo, en el caso de haber entrado en una fase de sobreentrenamiento, se manifiestan en forma

Una cosa es el cansancio propio de la competición y otra muy distinta competir con las lesiones, algo sin duda descabellado.



Miguelérez

El ritmo al que se realizan los diversos entrenamientos es quizás el parámetro más utilizado.

No realizar una rutina de estiramientos o de ejercicios de fuerza que complementen el entreno de carrera puede causar lesiones

de bajo rendimiento, elevación de la frecuencia cardiaca en reposo, falta de energía durante el día, rigidez y sensación de dolor muscular, trastornos del sueño o incapacidad para descansar plenamente, cierta depresión y ansiedad, e incluso una cierta falta de preocupación por todo aquello que no nos concierna a nosotros mismos.

En estos casos, existe un perfecto caldo de cultivo para padecer una lesión que se podrá manifestar de mil maneras pero que en el fondo no será más que el resultado como dije al principio de un desequilibrio entre el cuerpo y la mente. Incluso en ocasiones lesiones repentinas o accidentales como puede ser un esguince, una contusión

o un simple mareo provocado por un golpe de calor, lesiones que a priori son fruto de la casualidad o de una situación ambiental, pueden estar provocadas o al menos podemos tener predisposición a padecerlas por estar sobreentrenados o simplemente tener algún sutil problema de salud que para la vida diaria no es relevante.

Otras causas de lesión

Afortunada o casi mejor desafortunadamente, existen otras causas susceptibles de provocar lesiones, aparte de las referentes a la actitud mental con respecto a la carrera, causas que ninguno debemos ignorar y que en la mayoría de los casos son remediables tomando las medidas adecuadas.

>Causas biomecánicas

El cuerpo humano es un complejo conjunto de músculos, huesos y tendones, que se interrelacionan cuando corremos para generar el desplazamiento. Como digo es un complejo conjunto de elementos que ha de soportar en el momento de la carrera una increíble carga de trabajo, y lo hace gracias a unos mecanismos que han de desarrollarse de forma perfecta sin sufrir la más mínima incorrección que pueda

desestabilizar el sistema. Por ejemplo, una sutil deferencia entre la longitud de una pierna con respecto a la otra puede ser la causa de infinidad de problemas. Aunque el cuerpo intentará corregir o compensar de forma natural las irregularidades que pueda sufrir, existen situaciones, que pueden estar provocadas por una excesiva irregularidad o por un demasiado corto periodo de adaptación, que seguro causarán problemas. Ello generará pequeñas tensiones que al final degenerarán en una lesión de más o menos importancia.

Problemas en los pies, rodillas, caderas o espalda pueden ser causados por la hiperpronación (hundimiento excesivo del tobillo o de la rodilla hacia dentro) o por la excesiva rotación de estos, mecanismos utilizados por el cuerpo para compensar piernas de diferente medida, rigidez excesiva de caderas rodillas o pies, o incluso descompensaciones o debilitamientos de unos músculos con respecto a otros. Algo tan común como tener un arco en el pie excesivamente pronunciado, puede ser el origen de problemas también tan comunes como la fascitis plantar, inflamaciones del tendón de Aquiles o recurrentes sobrecargas en los

gemelos. Todos ellos, son problemas que probablemente no tendrían importancia si no corriésemos, pero que se acrecientan al desarrollar la biomecánica de la carrera. Por ello todos los corredores principiantes deberían asegurarse de que su anatomía no presenta predisposición a padecer ningún problema provocado por estas sutiles causas que al correr pueden degenerar en una lesión, y que se acrecientan mucho más cuando al principio nuestro estado de forma no es bueno o el peso es excesivo.

> Errores en el entrenamiento

Generalmente los errores en el entrenamiento que pueden aumentar el riesgo de lesión, están relacionados con el exceso y por tanto por la falta de proporción entre lo que se entrena y lo que se descansa para recuperarse o asimilar el trabajo realizado. Aumentos bruscos en el kilometraje o en la intensidad, sin respetar el principio de la progresión, o simplemente encadenar demasiados entrenamientos duros sin intercalarlos con otros más suaves son frecuentes causas de lesión. Otra causa relacionada con la rutina del entrenamiento que influye de forma determinante en aumentar el riesgo de lesión es no realizar una rutina de estiramientos o de ejercicios de fuerza que complementen el entreno de carrera.

Olvidamos frecuentemente que los músculos que intervienen en la carrera han de ser estirados después del ejercicio con el fin de mejorar la recuperación, pero igualmente los músculos antagonistas que soportan menos trabajo y por tanto se desarrollan menos han de ser trabajados de forma complementaria para evitar desequilibrios. No realizar un calentamiento adecuado o incluso ignorar la fase de enfriamiento o vuelta a la calma después de un ejercicio intenso o competición, costumbres muy arraigadas entre los populares, son igualmente causas de posibles lesiones.



Tomar parte en carreras un poco lesionados nos impedirá disfrutar plenamente de las mismas.

> Problemas derivados del calzado inadecuado

En este caso las lesiones pueden estar provocadas por dos causas, bien por la elección errónea de las zapatillas o por un desgaste excesivo de las que estamos utilizando. Afortunadamente, en la actualidad la oferta de zapatillas es tan amplia y de tanta calidad que cualquier tipo de corredor puede encontrar las que se ajustan a sus necesidades sin que además necesite desembolsar demasiado dinero. Hay que considerar que no todo vale para todo el mundo: una zapatilla para hiperpronador puede ser fatal para un corredor de pisada neutra; una zapatilla ligera, que puede ser perfecta para un corredor de 60 kilo-

gramos seguro que provocará problemas derivados de la falta de amortiguación a uno de 90 kilogramos; o una zapatilla con demasiada estabilidad igualmente será lesiva para un corredor con pies demasiado rígidos. Resulta por tanto imprescindible una correcta elección del calzado, quizás único elemento técnico totalmente imprescindible para el corredor, por lo que la mejor opción es ser asesorado por un especialista serio que nos ayude a escoger las zapatillas adecuadas. Para terminar, hay que tener en cuenta que las zapatillas no son eternas y que cuando se degradan y pierden sus cualidades a causa del uso, pueden convertirse en peligrosas causantes de lesiones. ➔