



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

# El 'running' i la fisioteràpia

Practicar *running* o el que és el mateix, córrer a l'aire lliure, s'ha convertit en els darrers anys en un esport molt practicat per tots els segments de la població i ha augmentat considerablement el nombre d'aficionats a aquesta modalitat esportiva. Un dels motius d'aquest increment són els múltiples avantatges que pot proporcionar.

És una activitat saludable perquè millora el funcionament de l'organisme i ajuda a perdre pes, a tonificar la musculatura i a elevar el ritme cardíac i respiratori. És també molt beneficiós per a l'estat anímic, atès que amb l'alliberament de dopamines i endorfines que es produeix en córrer augmenta la sensació de benestar i disminueix l'estrès.

Per córrer bé, però, cal fer-ho en unes mínimes condicions, utilitzant un material adient, evidentment, i amb una certa preparació prèvia si es volen evitar les temudes lesions. Des de la fisioteràpia, disposem d'un ampli ventall de tècniques per poder actuar directament en la prevenció de lesions i també en el seu posterior tractament, si s'arriben a produir.

Amb la pràctica del *running* treballen la major part dels músculs del nostre cos. Principalment, els de les cuixes i les cames (isquiotibials, quàdriceps, gastrocnemis i tibial anterior), però també els del tronc (abdominals, lumbar i paravertebrals), que tenen la funció d'estabilitzar-lo, i els dels braços (deltoïdes, bíceps i tríceps), que permeten el balanceig en els moviments coordinats.

Cada corredor pot conèixer el seu ritme, la seva capacitat per fer més o menys distància, però el més important a l'hora de prevenir les temudes lesions és tenir una musculatura suficientment preparada. Cal fer un breu esclafament abans de sortir a córrer i sobretot en finalitzar la carrera. Realitzar uns estiraments suaus de la musculatura que està més implicada, com són els gastrocnemis, els isquiotibials, el quàdriceps i els adductors, ens ajudarà a posar la musculatura a punt per evitar les sobrecàrregues i disminuir els riscs de tenir una lesió.

Si finalment, però, acaba apareixent algun tipus de molèstia, cal que sigui tractada per un professional qualificat com abans millor per evitar que s'instauri, es faci crònica i, amb el temps, es converteixi en una lesió més greu.

Eva Caselles Pujol, fisioterapeuta col·legiada 3.133

tech&natural  
**kyrocream**  
f'activa



Garantia



**OUTBACK**  
LABORATORIS

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)