

Editado por europa **press**

25 de Julio 2014

infosalus.com

¿QUÉ FACTORES PREDISPONEN?

Fascitis plantar: la lesión del corredor

Directorio: Franco Bonafonte Luis Franco Bonafonte Infosalus



Foto: GETTY

MADRID, 24 Jul. (Infosalus/EP) -

Ya sea por afición, perder peso o incorporar el ejercicio físico a nuestro día a día, correr es una actividad deportiva que requiere de una preparación, un equipamiento básico y tener en cuenta unos condicionantes físicos que pueden evitar muchas de las lesiones más comunes entre los corredores.

Según explica a Infosalus el doctor Luis Franco Bonafonte, secretario general de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE), la fascitis plantar se produce cuando se lesiona la fascia plantar, un tejido rígido formado por tejido conjuntivo que da consistencia y resistencia a la planta del pie.

Al correr y saltar la musculatura de la parte posterior de la pierna, el tríceps y los gemelos, transmite la presión hacia el talón y de ahí al resto de los dedos del pie, lo que permite tomar el impulso necesario para realizar bien el movimiento completo.

Aunque puede tener su origen en una rotura de la fascia propiciada por un golpe o trauma, la causa más común son los microtraumatismos de repetición que sufre esta estructura principalmente debidos a la sobrecarga de actividad, añade Franco Bonafonte.

Vídeos

Más vídeos de salud: Cómo ev



Comunicados



Titulares

Identificadas nuevas regiones del material genético implicadas en el cáncer de colon

Philips crea una campaña para fomentar la alimentación saludable y el ejercicio físico

Alrededor del 50% de los asmáticos en España no están controlados y el 10% de

111

69

?

4

g+1 3

el talón se apoya hacia fuera o hacia dentro y en definitiva las características del pie en estático. Otros aspectos físicos pueden ser la existencia de un acortamiento de los músculos y ligamentos de la parte posterior del pie y la pierna como el tríceps y el tendón de Aquiles.

En cuanto a los factores externos que pueden participar en la lesión se encuentran: la superficie sobre la que se corre, sobre todo es común cuando se trata de asfalto; el tipo de calzado utilizado, que no sea adecuado para la actividad y la superficie donde se utiliza; el tiempo de entrenamiento, que dependen de las características de cada persona pues puede existir sobrecarga de los tejidos si no están adaptados a la actividad.

LA SOBRECARGA, EL PRINCIPAL RIESGO

En lo que se refiere a la sobrecarga que sufre el pie, el principal motivo de lesión, intervienen aspectos personales como la edad, el grado de sedentarismo o las características genéticas del corredor, señala el doctor

"Generalmente se produce porque no existe una preparación física, no se respetan los tiempos de descanso, no se utilizan plantillas a medida ni calzado adecuado y no se tienen en cuenta aspectos del entrenamiento como los tiempos y las características de las superficies sobre las que se corre", apunta Franco Bonafonte, que sin embargo aclara que el corredor con más experiencia y profesional suele cuidar todos estos factores.

Además, cuando se corre por las cunetas de las carreteras hay que tener en cuenta que son superficies que están en peores condiciones físicas y que existen desniveles en el terreno que inclinan estos firmes.

Por último, Franco Bonafonte afirma que en la actualidad muchos aficionados participan en maratones, unas pruebas de gran exigencia física que suponen una sobrecarga tanto por los tiempos largos de competición como por las exigencias físicas que suponen estas carreras, lo que aumenta los riesgos de lesiones como estas.

IDENTIFICAR Y TRATAR LA LESIÓN CUANTO ANTES

La sintomatología clínica de la fascitis plantar es el dolor en la planta del pie, localizado sobre todo en la zona del talón. Es más común en aficionados que en deportistas profesionales y se suele presentar en los primeros minutos de comenzar a correr. Si no se trata al presentarse en sus inicios puede llegar a afectar a la vida normal ya que el dolor se traslada al simple acto de caminar.

"Por este motivo, es importante tratar la afección cuanto antes y siempre que exista dolor parar la actividad deportiva de correr aunque se puede hacer otro tipo de ejercicio físico como nadar o hacer bicicleta. Hay que aplicar frío en la zona y tomar algún analgésico antiinflamatorios y acudir lo antes posible a un médico o fisioterapeuta", apunta Franco Bonafonte. Para el diagnóstico y valoración de la lesión se realiza una radiografía y una ecografía.

El problema se presenta, añade el doctor, cuando se continúa corriendo y se acude al profesional de la salud cuando el dolor es constante.

En el tratamiento el reposo deportivo es clave aunque, como apuntaba antes el especialista, se pueden practicar otras modalidades en las que el impacto y el salto no sean los protagonistas. Con el reposo, analgésicos antiinflamatorios y masajes especializados en el ámbito de la fisioterapia el 90% de las fascitis plantares se resuelven en tres o cuatro semanas, un periodo tras el que se empieza a correr de nuevo con precaución.

La combinación de Mennist y Tamia (GSK) demuestra beneficio de supervivencia en melanoma metastásico

La Asociación Visión y Vida crea una campaña en las redes sociales para instar a los conductores a que revisen su vista

La FEP y Sanitas Residencial ponen en marcha el programa 'Vacaciones Adaptadas' para pacientes con Párkinson

A CORUÑA - BARCELONA

desde 54,99 €

Ver más

BARCELONA - MARRAKECH

desde 74,99 €

Ver más

Servicio Médico de Medicina del Deporte del Hospital Universitario Sant Joan de Reus y profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Rovira i Virgili en Tarragona.

A partir de que se ha producido una fascitis plantar hay que acudir al podólogo para que realice un estudio de la marcha y señale cuáles son los puntos de apoyo del pie del corredor. Realizar unas plantillas adecuadas para correr es una medida básica para que la lesión no se repita.

PREVENIR LA FASCITIS PLANTAR

En la prevención hay que tener en cuenta todos los factores que predisponen a la fascitis plantar e intentar eliminar estos riesgos. Las recomendaciones básicas que apunta el especialista son:

1. Estudio de la marcha para crear unas plantillas adaptadas a cada corredor.
2. Vigilar las superficies sobre las que se corre, una advertencia que se basa sobre todo en evitar el asfalto y fomentar el uso de caminos de tierra y superficies más blandas.
3. Moderar los tiempos de entrenamiento.
4. Poner frío al terminar de realizar el deporte, unos 10 a 15 minutos aunque no duela.
5. Fortalecimiento muscular general y ejercicios de estiramiento básicos.
6. Ante el inicio de cualquier tipo de molestias hay que acudir a la consulta de un profesional de la salud.