



DIARIO MEDICO.COM

Descargar
Diario Médico Orbyt

BUSCAR

Diario Médico

[INICIO](#) | [ÁREA CIENTÍFICA](#) | [ÁREA PROFESIONAL](#) | [OPINIÓN / PARTICIPACIÓN](#) | [MULTIMEDIA](#) | [FORMACIÓN](#) | [DMÉDICO COVEN](#) | [ARCHIVO](#) | [RSS](#) | [Facebook](#) | [Twitter](#)

Sanidad | Profesión | Normativa | Gestión | Entorno | La consulta |

Bienvenido/a Carlos
[Salir](#) | [Preferencias](#)

Portada > [Área Profesional](#) > Entorno

imprimir | tamaño

LESIONES POPULARES

El 68% de lesiones del corredor son musculotendinosas

Para solucionarlas hay que actuar en factores biológicos y del entrenamiento, además del equipamiento.

Carmen Cáceres. Sevilla | dmredaccion@diariomedico.com | 16/02/2015 16:53

compartir **Like** { 2 } **Twitter** { 13 }

★★★★☆ ¡vota! | 0 comentarios

imprimir | tamaño



José María Jiménez, del Hospital Virgen del Rocío; Carlos Míguez y Francisco Trujillo, ambos del Hospital Macarena. (DM)

El 68 por ciento de las lesiones del corredor popular son musculotendinosas, entre ellas destacan la tendinitis de la fascia lata, la fascitis plantar, la tendinopatía aquilea, las roturas fibrilares y las contracturas. Con menor frecuencia se suelen dar lesiones óseas, del ligamento y cartilaginosas. José María Jiménez, médico de urgencias de traumatología del Hospital Virgen del Rocío, de Sevilla, ha explicado a DM que estas lesiones se producen por una serie de factores intrínsecos del propio corredor (mala alineación, pie plano o cavo, genu varo o valgo, dismetría de las extremidades inferiores y exceso de peso) y extrínsecos (errores de entrenamiento, excesiva distancia, aumento de la carga e intensidad y equipamiento inadecuado).

"Hay que actuar sobre estos factores haciendo una buena técnica de carrera con un entrenamiento personalizado y, en función del terreno, corregir las desalineaciones, fortalecer la musculatura, equilibrar el balance muscular, hacer estiramientos, respetar los períodos de descanso, realizar una buena nutrición e hidratación y elección del calzado deportivo". En su opinión, el sexo femenino está más predispuesto a las lesiones y en el caso del corredor de élite éstas van a ser mayores por un sobreesfuerzo de toda la estructura.

Las lesiones se deben a factores intrínsecos, como una mala alineación, pie plano o cavo, 'genu varo' o 'valgo', y extrínsecos, por el aumento de la carga y la intensidad

Sea como fuere, el tratamiento en la fase aguda requiere de reposo, hielo, presión y elevación; y después tratamiento farmacológico con analgesia; infiltraciones de corticoides, ácido hialurónico o factores de crecimiento; fisioterapia; osteopatía; cirugía según el caso; el posterior estudio de la pisada para el uso de plantillas correctoras y readaptación desde que se cura la lesión hasta que se vuelve a correr.

Cerca de dos tercios de los corredores suelen tener alguna lesión durante una carrera popular; por eso Jiménez recomienda para eventos como la III Carrera Popular Profesionales de la Salud por el Deporte, con el lema En marcha por la salud, realizada con la colaboración de los hospitales Virgen Macarena y Virgen del Rocío y

la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), que se celebró en Sevilla, una buena nutrición a base de hidratos de carbono, fruta y proteínas, hidratación en los puntos de avituallamiento, no estrenar zapatos ni ropa deportiva, plantearse la carrera para llegar en las mejores condiciones, conocer cuál es el trazado, utilizar calcetines adecuados y si hay alguna molestia no continuar la carrera. "Lo que parecen pequeñas molestias se pueden convertir en una lesión que puede retirar al corredor durante largo tiempo y, por tanto, en caso de molestia, hay que parar y consultar con el médico del deporte o fisioterapeuta".

★★★★☆ ¡vota! | 0 comentarios

imprimir | tamaño

HAZ TU COMENTARIO

TU ESPECIALIDAD AL MINUTO

BIOTECNOLOGÍA

AMGEN

GINECOLOGÍA

GEDEON RICHTER

MÁS SOBRE ENTORNO

Diferencias entre monolingües y bilingües
por **Redacción. Madrid**

Las personas bilingües y monolingües presentan diferencias cerebrales cuando hablan su lengua materna.

Medalla de Barcelona para Hermanas Hospitalarias
por **C.F. Barcelona.** | [carmenfer@diariomedico.com](#)

ENCUENTROS DIGITALES

Jordi Palés



Jueves, 19-2-2015 (10:30h)

Expresidente de la Sociedad Española de Educación Médica (Sedem). **Envíe sus preguntas.**

[Ir a la ficha](#)

José María Millán

ENCUENTROS ANTERIORES

Alberto Martínez

"Reunir a todos los interesados en las TIC y en la infancia, eso es @PediaTIC"
por **PediaTIC (@PediaTIC)**

"Espero que el médico prescriba juegos que tengan demostrada la eficacia"
por **Luis Fernández Luque (@luisluque)**

OPINIÓN EN DIARIOMEDICO.COM



PANTALLAS ¿SALUDABLES?

por **Joan Carles March**

Pacientes expertos, ¿sueño o pesadilla?



TRIBUNAL CONSTITUCIONAL

por **Federico de Montalvo**

La objeción de conciencia, un debate que no cesa