

‘Running’ sobre seguro

Cómo evitar problemas en las articulaciones

El ser humano es un animal diseñado para el movimiento. La carrera forma parte de sus funciones principales. Por eso la práctica del *running* –tan en boga últimamente– no tiene por qué suponer ningún riesgo. Al contrario: “Con una correcta dosificación, sólo aporta beneficios”, asegura Miguel Ángel Martínez Nogales, fisioterapeuta y miembro de la Comisión de Neuromusculosquelética del Colegio de Fisioterapeutas de Catalunya. La mala práctica, en cambio, puede acarrear lesiones, como las tendinopatías de rodilla y pie o las condropatías rotulianas. ¿Cómo evitarlas?

“Primero, vale la pena consultar a un profesional de la actividad física y la salud, para hacer la adaptación a la nueva actividad. Existen *plannings* muy progresivos para iniciarse prácticamente sin riesgos”, apunta Martínez Nogales. En general, es preciso evitar los terrenos duros –como el asfalto– o blandos –como la arena de la playa–; mien-

tras que los caminos de tierra o de montaña sin desnivel son ideales. Y el calzado también es básico: lo mejor es que sea específico para la práctica del *running*, que no amortigüe demasiado y que permita realizar la actividad de un modo natural, sin tener que hacer gestos forzados.

¿Y si hay lesión?

Si es aguda –una torcedura–, se realizan tratamientos para disminuir el dolor –hielo, electroterapia, terapia manual o vendajes funcionales–. A menudo conviene reposar unos días. “Si la lesión es crónica, hay que tratar los factores que contribuyen a provocarla, como los malos hábitos posturales o mecánicos o las rigideces articulares”, explica la fisioterapeuta, quien en estos casos desaconseja el reposo absoluto: “Contribuye a la atrofia muscular y acelera la degeneración de los tejidos”.

EL DEPORTE MÁS PRACTICADO EN ESPAÑA



Fuente: Sport Zone España

BENEFICIOS

- ▶ La práctica del *running* fortalece las articulaciones en los jóvenes y detiene o ralentiza los procesos artrósicos en los mayores

