



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

‘Running’ i progressió

El *running*, ara mateix, ja és alguna cosa més que una febrada esportiva. És també un atractiu pastís econòmic en el qual el màrqueting i els interessos comercials tenen un paper francament important. Una primera dada: la indústria del calçat esportiu mou al voltant de 20.000 milions de dòlars anuals. Una segona dada: a l'Estat espanyol es venen, avui dia, més del doble de sabatilles esportives que l'any 2009, encara no fa ni deu anys. A tot això, els serveis de fisioteràpia s'omplen de corredors i no és estrany: hi ha estudis que constaten que un mínim del 50% dels *runners* es lesionen un cop l'any.

Els mites sobre el *running* són diversos, tot començant pel que sosté que el calçat esportiu és crucial per a un corredor. Evidentment, el calçat és important perquè és el contacte de la persona amb el terra i no cal infravalorar-lo, però sovint darrere de les lesions hi ha d'altres factors que tenen més importància. Entre aquests factors hi ha el fet d'haver tingut lesions prèvies, és a dir, haver patit una lesió fa que tinguis molts més números de tenir una lesió posteriorment.

Un altre factor important és “la quantificació de l'estrès mecànic” o, dit d'una manera senzilla, el fet de voler fer massa en massa poc temps. Normalment, el 80% de les lesions estan relacionades amb aquesta causa, segons els experts.

La progressió, per tant, és una paraula clau per a tot corredor. Per evitar lesions, problemes articulars o tendinosos típics en els corredors, cal fer una progressió ben pautaada. El que no és aconsellable és que agafem les primeres vambes que tenim a casa i que sortim a córrer mitja hora perquè tenim una mica de temps i ens ve de gust. Cal que siguem conscients de coses bàsiques que, sovint, es perden de vista. Una persona que pot córrer cinc mil metres còmodament no pot fer deu mil metres de cop, sense cap mena d'entrenament previ. És important que sàpiga quants quilòmetres corre a la setmana i que els vagi incrementant progressivament.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech¬ural
kyrocream
F'activa

Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy, NZ

www.kyrocream.com