

NO QUIERO SABER COMO CORRO

¿Para qué necesito saber cómo corro si llevo años haciéndolo y nunca me ha pasado nada?

Cuando pasa se buscan causas próximas en el tiempo. En las lesiones la relación causa efecto es a largo plazo.

Los *runners* son buenos conocedores de los modelos de calzado, de los

suplementos alimentarios y de los complementos que ayudan a rendir más. Los triatletas a medida que se implican más en la práctica de esta especialidad no conciben competir sin un estudio biomecánico que adapte la estructura de la bicicleta a su antropometría.

Gran parte de los corredores van con cierta regularidad a los fisioterapeutas para paliar dolencias y molestias. Cuando las molestias son más agudas van médicos o podólogos especializados. No obstante, como se ve en el esquema, en muchos casos la lesión da señal de dolor cuando ya está muy consolidada.

Pero ¿Cuántos corredores se han hecho análisis biomecánicos de la técnica de carrera para prevenir la aparición de lesiones y optimizar el rendimiento?

Desgraciadamente muy pocos, no existe la información ni una oferta en el mercado que conciencie de la importancia que tienen estas valoraciones hechas por especialistas bien formados. Vender análisis biomecánicos no genera negocio a las grandes marcas multinacionales de equipamiento deportivo y no tienen nada que ver con el fraude de las máquinas instaladas en los grandes almacenes que analizan la pisada. Un estudio biomecánico de la carrera no es comercializable por grandes franquicias y no se publicita como sucede con las zapatillas, las barras alimentarias o las cremas antiinflamatorias de dudosa eficacia.

Analizar la técnica puede evitar muchas lesiones en los corredores que se les detectan elementos de riesgo y siguen un protocolo de corrección evitando caer en círculos viciosos de dolor, reposo, fisioterapia, vuelta a la actividad y nuevamente dolor.

El fisioterapeuta y el médico pueden diagnosticar y recuperar las lesiones, pero si tras estar recuperado se sigue corriendo de la misma forma, la lesión volverá a aparecer hasta que en algunos casos será irreversible.



El apoyo de talón, las rotaciones de cadera (fémur rotado hacia el exterior) y la debilidad de la musculatura del pie están presentes en una gran mayoría de corredores. Como es el mal de muchos, se aceptan con resignación las, según ellos, inevitables fascitis, tendinitis, condromalacias, bursitis y dolores lumbares y hernias discales. A mayor número de km corriendo mal mayor riesgo de lesión si no se emplea una técnica adecuada.

¡Corredor! Si no quieres saber cómo corres haces bueno el refrán de “Ojos que no ven, corazón que no siente”, pero la larga se transforma en “Ojos que no miraron, con la lesión grave toparon”. El que avisa no es traidor

Joan Rius Sant

jriustariner@gmail.com