

# Pedestrisimo: Prevención de lesiones

Autor: Grupo Vidatraining

Los ejercicios de flexibilidad ayudan a que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan su mayor alcance de movimientos



La especialista Janet Hamilton en su trabajo "entendiendo las lesiones de la carrera" expresa que, la carrera es quizás la forma más natural de ejercicio conocida para el hombre. El simple hecho de poner un pie en frente del otro parecería a primera vista no demandar ningún esfuerzo y no acarrear casi ningún riesgo de lesiones. Sin embargo, diversos autores, revelan una tasa de incidencia de lesión del 37% al 56% por año.

Aún cuando un relativamente alto número de corredores experimentan una lesión en algún momento, la incidencia es 2-6 veces menor que en todos los otros deportes. Para muchos individuos, los conocidos beneficios de correr pesan más que los riesgos de una posible lesión. Debido en gran parte a su simplicidad y su accesibilidad, la carrera es todavía una de las actividades más populares en América y el mundo entero.

La mayoría de las lesiones experimentadas por los corredores están relacionadas a la sobrecarga muscular y/o esquelética. Aproximadamente 70-80% de las lesiones ocurren en la región baja de la rodilla, siendo la rodilla en sí misma, el sitio donde ocurren el 25% de todas las lesiones.

La parte baja de la pierna está en segundo lugar, en donde ocurren alrededor del 20% de todas las lesiones. El pie y el tobillo están en tercer y cuarto lugar con el 16% y el 15% respectivamente. Los factores potenciales de riesgo de lesión en relación al entrenamiento específico son:

1. Cantidad de millas/kilómetros corridas por semana
2. Historial de lesiones previas
3. Falta de experiencia
4. Intensidad del entrenamiento
5. Otros factores:
  - La falta de flexibilidad y, según algunos estudios, la excesiva flexibilidad, constituyen un factor de riesgo;
  - Calzado;
  - La ortopedia del calzado;
  - Correr al lado de la ruta (algunos estudios han implicado a la inclinación que se observa a los costados de la ruta como factor potencial de lesiones);
  - Problemas de alineación (tal como rodillas en forma de X - genu valgum -; o en forma de O -genu varum-);
  - Desbalances en la fuerza.

Está claro que las lesiones, en este sentido, suelen ser producto de varios de estos factores. Esto marca aún más la necesidad de encarar el entrenamiento desde diversas áreas y perspectivas, teniendo en cuenta los factores mencionados y tomando medidas preventivas.

## **Flexibilidad**

La flexibilidad es un tema muy controvertido entre el público en general y aún entre los especialistas. Lejos de realizar un análisis exhaustivo o marcar una línea definitiva, se expondrán a continuación acuerdos de las últimas investigaciones relacionadas con este tema.

Lo cierto es que la flexibilidad, al reducir el riesgo de aparición de lesiones, trátase de crónicas o repentinas, contribuye indirectamente a mantener intacta la motivación del deportista quien, al lesionarse menos, puede continuar con su actividad y/o profesión de manera más exitosa, sin obligadas interrupciones.

## **Estiramientos**

Hay varias teorías acerca de la “mejor” manera de promover la flexibilidad. Algunos proponen que los estiramientos estáticos (ej: movimientos lentos sostenidos durante 30 segundos) son los mejores, y otros señalan que debido a la naturaleza dinámica de la carrera la forma más apropiada de estiramiento es la dinámica (ej: velocidad moderada, sostenida durante 2-3 segundos).

Los datos que respaldan una forma o la otra no son determinantes por lo cual la mayoría de los corredores pueden utilizar un enfoque combinación de los ejercicios de flexibilidad, realizando regularmente tanto estiramientos estáticos como dinámicos.

El único principio verdadero, sin importar el tipo de estiramiento que utilice, es que el movimiento no debe ser doloroso y que estirar “más fuerte” no tiene beneficios adicionales y puede contribuir a una futura lesión. Estirar suavemente, consistentemente, y prestando atención a la buena forma es la manera más eficaz y metodológicamente correcta de hacerlo.

