Correr tiene múltiples beneficios para la salud, tanto física como mental, pero es importante seguir una serie de consejos para evitar la aparición de lesiones.

Aproximadamente el 50% de los corredores tienen una lesión al año, principalmente por sobrecarga. La zona anatómica que más se lesiona es la rodilla, seguida de cerca por el tobillo y el pie.

Sufrir una lesión y el reposo consiguiente puede afectar al corredor no sólo en el plano físico, sino también en el psicológico.

Por ello, desde el Servicio de Rehabilitación del Gregorio Marañón, hemos elaborado esta guía con el objetivo de dar unas recomendaciones sobre tu entrenamiento y ejercicios que puedes realizar.

Fecha de inicio de difusión del documento: septiembre 2021 Versión: 1
Documento aprobado por la Comisión técnica de coordinación de la información del HGUGM el 9/9/2021

Servicio de Rehabilitación
CONSULTA INTEGRADA DE PATOLOGÍA OSTEOMUSCULAR

Dr. Mario Álvaro Sanz
Dra. Sonia Esteban Román
Dra. Marta Casallo Cerezo

Dónde encontrarnos:
Secretaría de Rehabilitación
Teléfonos:
915868438 /914703951
Correo electrónico:
rehabilitacion.hgugm@salud.madrid.org

Hospital General Universitario Gregorio Marañón
SaludMadrid
Red H s H Hospitales sin Humo

Servicio de Rehabilitación

Guía de REHABILITACIÓN para el CORREDOR

¿Qué lesiones son más frecuentes en el corredor?

- Lesiones de la rodilla (más frecuentes en mujeres): síndrome femoropatelar o condropatía rotuliana y síndrome de la cintilla iliotibial.
- Lesiones del tobillo-pie: tendinopatía aquílea, periostitis tibial y fascitis plantar.

Actitudes que aumentan el riesgo de lesión:

- Correr más de 6 días a la semana.
- Correr más de 64 km a la semana.
- Participar en más de 6 carreras al año.
- El consumo de alcohol.

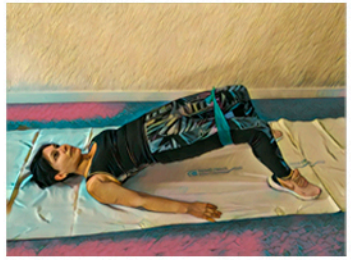
Recomendaciones para disminuir el riesgo de lesión:

- Correr 1-3 días a la semana, menos de 16 km.
- Correr menos de 40 km a la semana.
- Realizar ejercicios de potenciación de la musculatura glútea.
- Evitar las superficies duras y utilizar el mismo calzado.

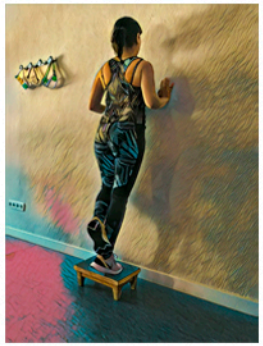
Ejercicios recomendados

- **Sentadillas** con participación de la cadera (gomas elásticas con flexión y abducción).

- **Ejercicios de core** (planchas anterior y lateral, puente con abducción con goma).



- **Ejercicios de gemelos/soleo** monopodal en pared o escalón.



Recomendaciones sobre la técnica de carrera:

- Disminuir la longitud del paso, manteniendo la frecuencia (pasos por minuto).
- Mantener la flexión de rodilla en la fase de oscilación.
- Evitar aumentar la extensión de la rodilla en la fase de apoyo.
- Disminuir el rango de movimiento de la cadera.
- Evitar movimientos de rotación de tronco.

Otras recomendaciones:

- Realizar un calentamiento previo al entrenamiento.
- Integrar el running de forma armoniosa con otros aspectos de la vida.
- Cuidar la alimentación, la hidratación, el calzado y los descansos.
- Realizar estiramientos al finalizar el entrenamiento o carrera.