

7 alteraciones del running para la salud

El running está de moda. Pero, ¿cuánto se sabe sobre él? ¿Es tan beneficioso para la salud como dicen? ¿Puede y debe practicarlo todo el mundo sin restricciones? Desde Fisioserv, la clínica líder en fisioterapia a domicilio, analizan 7 posibles efectos adversos de este popular deporte y recomiendan un estudio de la pisada antes de elegir zapatillas y lanzarse a correr

El running está de moda, no importa la edad, la raza o el sexo, está en lo más alto y cada vez son más las personas que lo practican. Pero, ¿cuánto se sabe sobre el running? ¿Es tan beneficioso para la salud como dicen? ¿Puede y debe practicarlo todo el mundo sin restricciones? Desde Fisioserv, la clínica líder en fisioterapia a domicilio, analizan 7 posibles efectos adversos de este popular deporte y recomiendan un estudio de la pisada antes de elegir zapatillas y lanzarse a correr.

Puede llegar a dañar los tendones (tendinosis): Correr es una actividad muy sana, pero en su justa medida. En ocasiones, resulta agresiva para la anatomía, ya que consiste en ir sacudiendo el cuerpo contra el pavimento durante un largo periodo de tiempo, esperando que los músculos sirvan de amortiguación a los golpes que toda la estructura ósea y articular se da contra el suelo.

Puede causar Fascitis Plantar. Practicar running en demasía y no llevar un calzado adecuado puede provocar Fascitis Plantar, que es la causa más frecuente de consulta por dolor del talón y representa el 10% de todas las lesiones de los runners. La sufren numerosos deportistas de élite como, por ejemplo, Pau Gasol.

Runnorexia: Practicar demasiado el running puede hacer que la persona pierda la perspectiva del rol del ejercicio físico en su vida, llegando a alcanzar un síndrome de abstinencia, esta enfermedad recibe el nombre de Runnorexia. Mientras una persona puede sufrir un periodo de sobreentrenamiento porque se acerca una competición y se ha planificado mal, una persona con Runnorexia padece un problema mucho más serio. En este caso, suele llevar aunados a ella aspectos psicológicos importantes, como las creencias irracionales o la autoestima baja, entre otros.

Pecho: un exceso de running puede traer consigo el estiramiento del ligamento de Cooper en la mama, que provoca una flacidez prematura en la zona del pecho. Para prevenirlo es importante llevar los conocidos como "Sports Bra", la mejor sujeción para el pecho.

Debilitamiento del suelo pélvico: una actividad deportiva excesiva puede conducir a la disminución del tono, fuerza y flexibilidad del suelo pélvico y a la incontinencia urinaria. Este riesgo se combate con fisioterapia y entrenamiento, con ejercicios hipopresivos, entre ellos.

El sobrepeso aumenta la posibilidad de sufrir lesiones durante el running: La lesión por sobrecarga por excelencia es la artrosis de rodilla. Si bien existe una predisposición genética para desarrollar esta patología, el impacto contra el suelo mantenido en el tiempo es el factor que más afecta.

Puede llevar a padecer roturas de huesos: En mujeres postmenopáusicas la descalcificación de los huesos es una de las dolencias más generalizadas. Por lo tanto, en ellas el peligro de rotura ósea aumenta y un ejercicio como el running resulta muy poco recomendable, únicamente que vaya acompañado de otros deportes como la natación o la gimnasia, que mantienen el tono muscular y el peso adecuado sin agredir tanto a la estructura ósea.

Estudio de la pisada:

Es muy recomendable conocer la pisada para evitar futuras lesiones. También conocida como órtesis plantar puede ser: termoconformada a medida o por elementos.

Sirve para que el pie realice un mejor apoyo. En algunos casos existen pacientes con rotaciones internas o externas de la articulación subastragalina, con estos soportes se intentan corregir los excesos de rotación para que el ASA quede neutra intentando conservar una biomecánica beneficiosa para el paciente.

Se trata de una ayuda externa para rectificar una mala posición del pie. Esta mala posición del pie en muchos casos puede afectar a otras articulaciones como rodilla, cadera e incluso a la región lumbar.

Es importantísimo realizar un buen diagnóstico para fabricar la plantilla adecuada.

El precio depende de la edad, talla, materiales y tipo de plantilla. Si es termoconformada a medida suele costar unos 120 euros.

El tiempo que se tarda en fabricarla normalmente es de unas 2 horas con la cogida del molde, rectificación del mismo.

Acerca de Fisioserv:

Fisioserv es el centro de fisioterapia a domicilio más significativo en España. Un amplio grupo de acreditados terapeutas en esta misma labor trabajan en el tratamiento domiciliario 24 hora al día, 7 días a la semana desde hace 20 años. Fisioserv ha dado servicio a estrellas internacionales a su paso por España como Guns and Roses, Paul McCartney, Bruce Springsteen, Iron Maiden y Bjork, entre otros muchos. El objetivo de Fisioserv es la recuperación de sus clientes en el menor tiempo posible dando la máxima calidad a sus tratamientos que van acompañados de los más vanguardistas avances en electromedicina portátil.

Fisioserv se encuentra situada en la calle O'Donnell, 49 de Madrid.

Tfno. : 915 04 44 11

Móvil : 639 66 89 65

Fax : 91 574 22 28

www.fisioserv.com

sara@fisioserv.com

Datos de contacto:

Clínica Fisioserv

Paseo de la Esperanza 25 3ºC Derecha

915 044 411

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Madrid](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>