

Fascitis y Síndrome de la cintilla iliotibial, las lesiones más normales en corredores

El ‘boom’ de un deporte como el famoso running ha provocado un aumento también de las lesiones asociadas a esta actividad. Entre las principales se encuentran la archifamosa fascitis plantar y el Síndrome de la cintilla iliotibial

De hecho, en los últimos tiempos muchísimas personas han pasado por una clínica podológica en Madrid, en Barcelona, en Valencia o en otros lugares de España buscando solución a los problemas que su pasatiempo favorito han causado. Y es que salir a correr es algo más que un hobby, para muchas personas es un estilo de vida, una costumbre ineludible, como el trabajo o los estudios.

Esta actividad reporta innumerables beneficios en muchos sentidos. Sin embargo, a medida que el pasatiempo y el interés por él crecen, también lo hacen la dureza y frecuencia de los entrenamientos, poniendo en riesgo el cuerpo y el organismo del deportista. Es aquí donde pueden empezar los problemas.

Además, existe un riesgo añadido que suele poblar las consultas de cualquier clínica podológica en Madrid, Barcelona o cualquier otra ciudad: Pasar del sedentarismo a una alta actividad en muy poco tiempo.

Una persona que en los últimos años no haya practicado habitualmente deporte no puede ponerse metas muy ambiciosas en poco tiempo, ya que someterá a su cuerpo a una exigencia demasiado fuerte, creando problemas. La obsesión y la ausencia de forma física provocarán diferentes lesiones.

Así, especialistas en medicina deportiva, podología y expertos en cirugía de dedo en garra como los que forman el Colegio de Podólogos de Asturias han declarado que la lesión deportiva más común entre los corredores es la fascitis plantar.

¿En qué consiste? Principalmente en una inflamación de la fascia que se localiza en la planta del pie. Algunos de sus síntomas más habituales tienen que ver con dolor en el talón y en la planta. ¿Las causas? Principalmente practicar deporte con un calzado inadecuado, debilidad de la musculatura, pie cavo o también un mal cuidado de la zona.

La segunda lesión más tratada en diferentes consultas podológicas en Madrid, Barcelona o cualquier otra ciudad es el Síndrome de la cintilla iliotibial. Este problema se caracteriza por un fuerte dolor localizado a nivel del muslo y que puede aparecer tras varios kilómetros de carrera. Suele ser común que aparezca cuando se atraviesa terrenos ondulados o se entrena en superficies duras.

Algunas de sus principales causas son precisamente correr en terrenos irregulares o falta de

estiramientos tras cada sesión.

La metatarsalgia (dolor en la planta del pie, cerca del inicio de los dedos) o las roturas fibrilares son otras lesiones habituales y asociadas a los corredores que hay que vigilar.

Datos de contacto:

Berta

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

Categorías: [Medicina Fútbol Sociedad Madrid Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>