

CÒRRER, ÉS SALUDABLE PER LES NOSTRES ARTICULACIONS?

14 octubre, 2021

L'esport i exercici físic en general són beneficiosos per a la salut segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS). Això no obstant, existeixen matisos que han de tenir-se en compte perquè ha de ser una activitat beneficiosa per la salut no es converteixi en perjudicial. Per regla general, córrer és una activitat molt saludable, però és a la vegada exigent per

les articulacions i el sistema cardiovascular no entrenat. Tanmateix, és una activitat intensa que requereix una bona hidratació si es practica en ambients calorosos.

Què beneficis puc esperar si començo a córrer?

Els beneficis que podem esperar de la cursa són múltiples: millora de l'estat anímic, la resistència cardiovascular i respiratòria, el metabolisme, en especial per problemes amb colesterol i sucre, i millora de l'aparell locomotor.

I pels meus ossos, músculs i articulacions?

En el moment en el qual sotmetem el nostre cos a càrregues de treball, bé amb peses, autocàrregues o curses-salts la massa òssia i muscular augmenten. A més, el cartílag també es fa més gruix en resposta a la càrrega. Al contrari, el sedentarisme provoca atrofia de tots aquests teixits.

En córrer, els nostres ossos, músculs i cartílags es fan més forts.

De fet, aquesta és la situació que s'observa en astronautes sotmesos a llargs períodes d'antigravetat. Per això, els ossos, músculs i cartílags requereixen ser estimulats amb sobrecàrregues per poder mantenir el seu equilibri entre producció i degradació de les proteïnes i molècules en general que les componen.

Córrer és una activitat saludable per a tothom?

Quan correm en definitiva el que estem fent són petits salts i cada vegada que recolzem el peu a cadascú d'aquests salts, el terra genera una força de reacció sobre el nostre cos. Per tant, al córrer les articulacions pateixen una considerable sobrecàrrega. Per això, hem de realitzar un entrenament progressiu per les nostres articulacions si el nostre cos no està acostumat a córrer. Córrer és una activitat a priori beneficiosa per a les nostres articulacions, però si tem sobrepès o obesitat és preferible primer començar a perdre pes amb dieta i exercicis sense impacte amb piscina, bicicleta, el·líptica o peses suaus.

Una vegada hem perdut pes i guanyat massa muscular, córrer serà una activitat més saludable per les nostres articulacions.

A més, en qualsevol situació en la qual tinguem una massa muscular pobre o desentrenada en les extremitats inferiors, sempre és recomanable primer començar per musculació de cames sense realitzar excessiu impacte. Això és perquè el múscul amorteix energia produïda amb l'impacte de la cursa o els salts i per tant, amb bona musculatura el cartílag pateix clarament menys.

En quines situacions no recomanaria començar per córrer com activitat principal?

No començaria per la cursa com activitat física principal en casos d'edat avançada amb atrofia important de les cames per sedentarisme o falta d'entrenament, sobrepès o obesitat, historial de lesions especialment de cartílag en articulacions de càrrega (turmells, genolls o malucs), problemes d'alineació de les cames (cames corbes) o en cas de persones que ja presenten altes càrregues en el seu treball (treballadors de la construcció o que aixequin peses o corrin i saltin freqüentment).

Tinc sobrepès u obesitat, però no puc perdre pes perquè em fan mal les articulacions, que faig?

No es pot començar la casa per la teulada. Habitualment les articulacions fan mal pel mateix sobrepès o obesitat. El més important és començar a perdre pes perquè amb això segurament millorarà el dolor i el múscul tindrà via lliure per créixer. Per això, el millor és posar-se en mans d'un especialista dietista per baixar de pes. En general es recomana que s'afegeixi exercicis físics a la dieta, ja que és més eficaç i saludable. Però, la cursa no és l'activitat inicial més adequada perquè implica altres càrregues per les articulacions, especialment si encara no s'ha baixat de pes. Per tant, la progressió més adequada és una vegada s'inicia la dieta, s'afegeixin activitats físiques de baix impacte com nadar, bicicleta, el·líptica i peses suaus.

A mesura que vagi baixant de pes i augmentant la massa muscular, podrà anar-se introduint la cursa de manera progressiva. Per regla general, mai començarem per més de 120-15 minuts al dia de cursa una vegada millorat el pes i

múscul, i sempre progressant a poc a poc.

Pot existir una relació entre la quantitat i intensitat de la cursa i el risc d'artrosi?

Els factors de risc més importants per l'artrosi són l'edat, aspectes genètics, sobrepès i obesitat, lesions articulars prèvies, activitat laboral amb altes càrregues o esports d'impacte practicats durant molt de temps a un alt nivell.

TANT EL SEDENTARISME COM L'ESPORT INTENS D'ALT NIVELL PRACTICAT DURANT MOLTS ANYS PODEN CAUSAR ARTROSI.

L'ideal és allunyar-se dels extrems, és a dir, ni ser sedentari ni realitzar una activitat física massa intensa (com implicaria la cursa o salts) durant un període llarg de temps

Quin tipus de calçat i en quina superfície seria més recomanable córrer?

Aquesta és una pregunta important. Com més amortiment s'aconsegueixi amb elements intrínsecs (calçat i superfície de contacte) i intrínsecs (músculs), menys impacte rebrà el cartílag. Per tant, és recomanable un calçat esportiu adequat, en general sabatilles amb cambra d'aire o gel (i a poder ser doble) i realitzar la cursa en superfícies més toves com gespa o sorra. Córrer a la platja és correcte sempre i quan la platja sigui completament plana.

En quins casos recomanaria un estudi de marxa o trepitjada?

Probablement un adequat estudi de la trepitjada és recomanable en qualsevol persona que pretengui iniciar la cursa amb objectiu de convertir-se en la seva principal activitat física. Això seria especialment important en cas d'antecedents pedològics (plantilles), desalineacions de les cames o problemes de marxa o cursa prèvia. És probable que un adequat estudi de la marxa/trepitjada permeti identificar paràmetres potencialment patològics si no es corregeixen.

Dr. Eduard Alentorn Geli

Institut Cugat/Mutualitat Catalana de Futbolistes