

# LESIONS MÉS COMUNES QUE ES PRESENTEN EN CÓRRER

20 gener, 2022

És comú observar en els corredors una marcada participació del sistema osteomuscular. Aquest fenomen ha determinat l'aparició de diverses lesions en córrer en els músculs, tendons i ossos i per això resulta vital conèixer com evitar-les.

Córrer és potser un dels plaers més simples de la vida. Però per gaudir-lo és necessari prendre en compte una sèrie de

consells i prendre precaucions per evitar les molestes lesions que solen apareixen després d'un temps entrenant o després de disputar un entrenament o partit.

### **Fasciti plantar**

És una de les lesions més freqüents del corredor i es produeix per la inflamació de la membrana que recobreix la musculatura de la planta del peu i la zona insercional en el taló. S'estima que el 80 % dels casos es resolen en menys d'un any. En casos extrems és necessària la intervenció quirúrgica.

Aquesta lesió apareix quan sotmetem al taló a un estrès repetit, en els casos de l'ús freqüent d'un calçat inadequat, quan es trota o corre sobre terrenys o superfícies dures, quan hi ha inexistència d'una preparació física correcta, al que se suma una mala elongació i al sobrepès de la persona, entre altres causes.

### **Quan el dolor no desapareix**

El tractament més habitual pel dolor són els antiinflamatoris orals. En alguns casos es requereix rehabilitació amb electroteràpia per aplicar calor a un nivell més profund. Si malgrat això el dolor és agut, es pot recórrer a les ones de xoc i si és necessari, a la infiltració local amb corticoides. En casos extrems es pot arribar a realitzar una fasciotomia, és a dir, tallar la fàscia plantar per relaxar-la.

### **Tendinosi Aquil·lina, un enemic silenciós**

Els tendons no es lesionen d'un dia per l'altra, sinó que són la conseqüència del que es denomina "microtrauma repetitiu". Això significa que en mantenir una exigència sobre un tendó, que supera la seva capacitat d'adaptació i reparació, va produint canvis estructurals en ell.

No s'ha de confondre una tendinitis (procés inflamatori) amb una tendinosi (procés degeneratiu). Ambdues són etapes de la malaltia quan un tendó ha estat sotmès a sobre ús i pot arribar fins al trencament. La paraula tendinitis hauria de ser reemplaçada per tendinopatia.

### **Quin és el tractament**

En general, les patologies del tendó d'Aquil·les són lesions per sobre ús que afecten principalment a persones

que executen activitats com córrer i saltar, arribant a tenir una incidència de fins al 10% en els corredors d'alta competència.

La tendinosi és un procés essencialment degeneratiu multifactorial, que condueix a alteracions en l'estructura i composició del tendó. La càrrega repetida del tendó d'Aquil·les durant l'activitat esportiva i laboral, està relacionada com el principal estímul patològic que arriba a la tendinopatia.

### **Quin és el tractament**

El millor tractament per aquest tipus de lesions al córrer, és la prevenció i potser l'única i gran recomanació és la consulta mèdica oportuna. El tendó és un teixit el metabolisme del qual és lent, per tant, la seva capacitat biològica de reparació també ho és.

### **Bursitis**

La bursitis és la inflamació de la bursa, una estructura en forma de borsa, que se situa entre ossos, tendons i músculs, i que facilita el moviment de les citades estructures entre si. A més, redueix la fricció entre les parts que es mouen.

Les causes més freqüents de bursitis són les d'origen traumàtic i es donen amb major freqüència a la zona dels genolls, especialment la que afecta la banda iliotibial. Aquest tipus d'inflamació afecta el costat extern del genoll. La banda iliotibial esta composta de teixits, que amb córrer permanent i el fregament produeix una inflamació formant una bursitis. En aquests casos és ideal aturar l'entrenament uns deu dies i realitzar un tractament cinèsic, ja que de no cuidar-se, el dolor pot romandre llargs mesos.

L'ús excessiu d'una articulació, amb el consegüent augment del fregament sigui per esforç, repetició o posició disfuncional, o simplement la combinació de tots aquests factors, pot significar una càrrega mecànica que supera la capacitat d'absorció d'energia de la bursa, ocasionant un dany estructural, seguit d'inflamació i acumulació de líquid.

### **Fractura per estrès**

Les fractures per estrès en els corredors són lesions produïdes per un petit trauma repetitiu i passen més freqüent en la tibia i metatarsos.

Un dolor localitzat sobre una superfície òssia que estigui relacionat amb un increment de l'activitat física és un senyal pel diagnòstic d'una fractura per estrès. Però, aquesta pot no ser determinada correctament.

En termes senzills, una fractura per estrès és una falta de continuïtat en el teixit ossi, esquerda molt prima que no es pot produir en els ossos després d'un ús repetit o perllongat, i entre els maratonians o corredors, els llocs més comuns on es produeix és a la tibia i l'os de la cama (panxell).

### **Causes**

Dins de les causes d'aquest tipus de lesió en córrer, es compten la pràctica sobre superfícies dures (futbol), el desenvolupament d'una tècnica inapropiada d'entrenament, ús de calçat rígid, anormalitats biomèdiques, i un pobre condicionament o entrenats en forma incorrecta, crea un augment de l'estrès tensil sobre l'os, resultant en fractura.