

# COM EVITAR EL DOLOR DE BESSONS AL CÓRRER

27 juliol, 2023

Aquesta molèstia és molt habitual quan correm tan runners, futbolistes o esportistes en general.

Molts esportistes tenen ja normalitzada la situació, ja que durant els entrenaments i competicions els bessons solen carregar-se amb freqüència: però, hem de ser cautes i prestar atenció a aquest problema. Córrer amb dolor no ha de

ser usual. Si pateixes molèsties a aquesta zona, hauràs de tenir en compte una sèrie de consells que et donarem a continuació:

Què provoca el dolor de bessons en córrer

Potser més d'una vegada t'hagis preguntat per què es pot produir dolor de bessons en córrer. En realitat, els motius poden ser molt diversos. En primer lloc, has d'anar a un metge que examini i analitzi de forma personalitzada la teva situació. No obstant això, veiem les principals raons per les quals es genera aquesta malaltia:

### **Utilització de sabatilles inadequades**

Escollir un calçat apropiat pot convertir-se en tot un repte. Cada esportista compta amb unes característiques diferents.

La millor opció és posar-se en mans d'un podòleg esportiu per sotmetre's a un anàlisi de la trepitjada. D'aquesta manera, el professional recomanarà el tipus de sabatilla que millor s'adapta a la teva situació.

### **Adopció de males postures durant la cursa**

Mantenir una tècnica de carrera inadequada pot generar sobrecàrrega a la zona. Per evitar-ho. Fes exercicis de tècnica de cursa almenys dues vegades a la setmana. Per exemple, practica aquests exercicis després de l'escalfament i abans de realitzar qualsevol sessió d'entrenament.

### **Sobre esforç de l'esportista**

A vegades, no permetem descansar al nostre cos. Aquesta situació porta al sobreesforç. Analitzar el teu pla d'entrenament setmanal per comprovar si estàs portant a terme al sobreesforç. Analitza el teu pla d'entrenament setmanal per comprovar si estàs portant a terme una recuperació adequada.

### **Córrer per superfícies irregulars**

Els terrenys irregulars provoquen que els músculs es carreguin amb major facilitat. A més, si incorpores masses pujades els músculs es carreguen amb major facilitat. A més, si incorpores masses pujades amb pendents inclinats, és probable que el dolor augmenti.

Les sessions d'entrenament per rampes són beneficioses en molts sentits, però no hem d'abusar-ne.

## **Com evitar el dolor de bessons**

Una vegada que sabem quines són les principals causes que provoquen aquesta malaltia, podem afegir algunes recomanacions per evitar el dolor de bessons.

En resum, has de prestar atenció als següents factors:

- Ús de calçat adequat.
- Descansar correctament i inserir la recuperació com una sessió més del nostre pla d'entrenament.
- Millorar la tècnica de cursa i atendre a la trepitjada.
- Seleccionar un terreny adequat en la majoria d'entrenaments.

Si patim dolor de bessons, ¿hem d'entrenar?

En primera instància, el més recomanable és deixar uns dies de recuperació per no sobrecarregar la zona. A pesar d'això, quan l'esportista sol patir aquest dolor de forma freqüent, no poden permetre's incorporar períodes de descans tan perllongats. És a dir, s'ha de diferenciar els casos de bessons és una cosa puntual d'aquells altres en les que es dona amb freqüència i de moda recurrent.

## **Alleujar el dolor de bessons després córrer**

Per últim, et mostrem alguns trucs per alleujar el dolor de bessons després de córrer.

- Aplicar aigua freda
- Fer massatges a la zona amb alguna crema recuperadora.
- Utilitzar el foam roller. L'ideal és que el teu fisioterapeuta t'assenyali com fer-ho.