

ENVIAR A: editor@elpinguino.com

CORRER SIN LESIONES

Señor Director:

Tras una multitudinaria y mediática nueva edición de la Maratón de Santiago, muchas personas se animarán a correr, pero también aumentarán las consultas por lesiones. La más común en corredores es la inflamación de la banda iliotibial, que genera dolor en la parte lateral de la rodilla y puede impedir seguir entrenando.

Para evitar estos problemas es clave hacer una activación muscular previa al ejercicio: movilidad de cadera en todos sus rangos, desplazamientos progresivos y ejercicios que fortalezcan músculos como glúteo medio y mayor, esenciales para estabilizar cadera y rodilla.

Además, no debe faltar la elongación post entrenamiento, con énfasis en flexores, extensores y abductores de cadera. Prevenir es siempre mejor que parar por dolor.

Rodrigo Muñoz,
Kinesiólogo