

Consejos para mejorar durante una lesión

Son un asco, pero es necesario que analices las oportunidades con perspectiva.



28/04/2016 - Meghan Rabbitt | ILUSTRACIÓN: James Steinberg

En mayo de 2007 Allison Lind preparaba el Maratón de Nueva York, esperando terminar por debajo de 2:46, lo que le daría entrada en los Trials para el equipo olímpico de 2008. El último rodaje largo, de 25 kilómetros, no le dejó muy buenas sensaciones. Al día siguiente despertó con un dolor intenso y punzante en su muslo derecho. La conclusión médica no pudo ser peor: fractura pélvica por estrés. Allison, corredora desde los 10 años, se enfrentaba a seis meses de parón atemorizantes, incluso para alguien que conoce desde dentro el duro mundo de la rehabilitación (Allison, además de atleta, es fisioterapeuta).

La convalecencia, ya sea de días, semanas o meses, puede revolucionar por completo el mundo del corredor. Pero, por duro que sea saber que no puedes salir a entrenar, estar en posición horizontal tiene sus ventajas. En el caso de Lind, el reposo le sirvió para ser una mejor deportista, a añadir la natación y la bici a su rutina para mejorar su condición física. Y, además de todas esas ventajas, a redescubrir el amor que sentía por el deporte. No sólo lo aplica en su ocio, sino que aprovecha en el plano profesional: en la consulta ocupa parte de su tiempo para explicarle a sus pacientes cómo deben esperar para obtener los resultados necesarios para obtener resultados.

EL LADO BUENO ENTRENAMIENTO CRUZADO

La mayor parte de los corredores dedican todo su esfuerzo a su deporte preferido y no prueban una nueva disciplina hasta que se lesionan y se pasan al entrenamiento cruzado para mantener la resistencia, quemar calorías y mantenerse en forma mientras descansan. Hay otros beneficios que te llegan a través del entrenamiento. Potenciarás tu espalda, hombros y abdominales. Si los utilizas para propulsarte, correrás más rápido y durante más tiempo con menos esfuerzo. Varios estudios han indicado que los corredores que realizan un programa de fuerza durante seis semanas corren más rápido que los que no realizaron trabajo de fuerza.

LA MORALEJA

Cuando puedas volver a correr, no dejes el entrenamiento cruzado. Es bueno alternar con piscina, aquarunning o natación. Incluso cuando estés completamente recuperado, deja un día para otra actividad. Al final de los rodajes suaves puedes hacer yoga, Pilates o pesas. Y, si el tiempo es el problema, reduce el entreno unos 15 minutos, ya que ese tiempo dedicado a las pesas es beneficioso.

EL LADO BUENO ESCUCHAS A TU CUERPO

Obsesionarte por cumplir a rajatabla un plan de entrenamiento a pesar de las sensaciones es un error común que te lleva a lesionarte. El cuerpo tiene su propio umbral. A veces es fácil olvidarlo y seguir corriendo pese al dolor, de lo que nos arrepentimos cuando nos lesionamos. Entonces tu cuerpo se hace más consciente de sus propios límites. En la rehabilitación se busca el dolor para saber si seguir adelante o parar un poco. A la larga, ayuda a los corredores a estar en sintonía con su cuerpo y prevenir futuras lesiones.

LA MORALEJA

Cuando te llegue la primera señal de dolor, para de correr durante dos o tres días y cambia de actividad. Cuando vuelvas a estar en forma, comienza a ritmo lento y alterna correr y andar. Si puedes hacerlo durante media hora sin que te duela (no sólo ese día, sino el siguiente) incrementa gradualmente tu ritmo y distancia. Continúa y podrás ponerte a prueba. Te puedes sentir un poco rígido al principio, pero poco a poco se irá yendo. El objetivo es que no te duela ni cuando corres ni al día siguiente.

EL LADO BUENO TIENES CUIDADO AL VOLVER

Volver a entrenar despacio poco a poco y con cuidado hace que aumentes progresivamente el ritmo y la distancia. Además de crecer tu kilometraje, crecerá tu confianza y te servirá para saber cómo volver después de un descanso. **LA MORALEJA** Si comienzas de nuevo a correr, empieza con un entrenamiento suave. Si habitualmente corrías una hora, haz 20 minutos, a un ritmo más lento del habitual. Para a caminar si lo necesitas. Si al día siguiente te sientes bien, aumenta un poco la intensidad. Si estás un poco agotado, sigue con el entrenamiento suave hasta que te sientas bien.

EL LADO BUENO COMBATES LA NEGATIVIDAD

Es natural que tus pensamientos sean negativos y depresivos cuando estás lesionado. Vale, te damos la oportunidad de ponerte mustio un par de días, pero tienes que apechugar con ello. Es la única manera de mejorar. Convierte tus pensamientos negativos en positivos. El proceso te ayudará durante el proceso de rehabilitación. Todo ello te será de gran utilidad cuando sufras un bache en un entrenamiento o en medio de una competición...

LA MORALEJA

Para controlar los pensamientos negativos, ten siempre claro cuándo aparecen y páralos justo entonces. Hay muchas técnicas, como repetir unas palabras que te den moral, tocarte el reloj, pensar en algo positivo... cada cual tendrá la suya particular. Por ejemplo, en una cuesta, no pienses en la pendiente, sino en la fuerza de tus muslos.