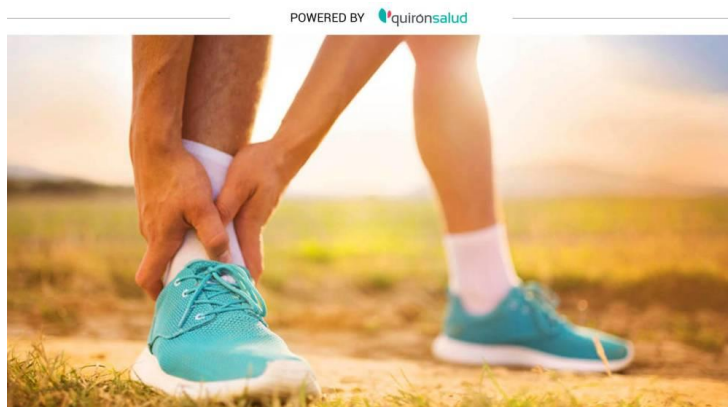


# ¿Cómo afecta el 'running' al pie? Las lesiones más frecuentes en los corredores

**Las diferencias registradas entre el caminar y el correr implican que las posibilidades de sufrir una lesión en el pie y en el tobillo del 'runner' sean mayores**



El pie sufre más durante la práctica del 'running' que durante un paseo normal. (iStock)

[Quironsalud](#) 16.03.2017.

El **movimiento del pie** mientras hace 'running' presenta diferencias significativas respecto al acto de caminar. Entre ellas, por ejemplo, los tiempos en los que el pie está en contacto con el suelo disminuyen durante la práctica del 'running' —apenas llegan a ser de 0,2 segundos en cada zancada frente a los 0,3 segundos del 'jogging' y los 0,6 de un paseo normal—. Esta disminución del tiempo de apoyo con el suelo es característica en los 'runners', motivo por el cual las carreras se han llegado a definir como una sucesión de saltos —de hecho, existen fases del ciclo de la marcha en las que ningún pie contacta con el pavimento—.

Las **diferencias registradas entre el caminar y el correr** implican que las posibilidades de sufrir una lesión en el pie y en el tobillo del 'runner' sean mayores. A continuación, hacemos una breve descripción de las lesiones más habituales de los corredores conforme a las partes del pie que intervienen en la zancada.

Las tres partes del pie que se ven afectadas durante el 'running' son el **talón, el tobillo, la planta, el dorso del pie y el antepié** (almohadilla plantar). Cuando damos una zancada, colocamos la pierna de tal forma que nuestro peso recae en el talón y en el tobillo, encargados de absorber el impacto contra el suelo e impulsar rápidamente la extremidad inferior hacia delante. Del modo en que apoyemos el talón dependerán la amortiguación, la estabilidad y el mantenimiento de la progresión de la marcha.

En esta primera fase de la zancada, y con objeto de evitar lesiones, son fundamentales una buena elasticidad y potencia del sistema talo-aquileo-plantar. Las patologías o lesiones más frecuentes que se producen en esta fase son la fascitis plantar o la tendinopatía del Aquiles.

En segundo lugar, apoyamos la planta del pie para que el cuerpo avance. Durante la carrera, las fuerzas ejercidas por el pie en el suelo llegan a triplicar el peso corporal. Por ello, las **articulaciones de amortiguación y estabilidad** (subastragalina, chopart y lisfranc) son tanto o más importantes en esta fase que las articulaciones de movimiento (tobillo y metatarso-falángicas). Una alteración de estas articulaciones, por ejemplo por artrosis o por una excesiva pronación o supinación, implica una mala adaptación a un terreno irregular que se traducirá en esguinces, sensación de inestabilidad y dolor en la planta o en el empeine.

Al finalizar la zancada, despegamos el pie del suelo con el antepié o almohadilla plantar, de tal forma que **nuestro cuerpo avanza por delante de la pierna**. Esta fase dependerá de la movilidad, estabilidad y potencia de las articulaciones metatarso-falángicas desde el primer al quinto dedo del pie. Las patologías más frecuentes que se producen en esta fase son las lesiones de la placa plantar, sinovitis, neuroma de Morton y metatarsalgias.



En la medida de lo posible, trata de correr por caminos de tierra. (iStock)

El ['running' presenta efectos beneficiosos físicos](#) y psicológicos probados científicamente. Los pies del 'runner' deben estar bien cuidados e hidratados, por lo que son **recomendables los masajes** con productos hidratantes que favorecen la piel y mejoran el retorno linfático. Asimismo, el movimiento del pie y del tobillo favorece el mantenimiento elástico de las articulaciones, estimulando la circulación venosa y mejorando el edema y acumulación de líquidos en las zonas más distales del cuerpo.

No hay que olvidar que, gracias al contacto del pie del corredor con el suelo, **el 'running' estimula la propiocepción**, el equilibrio y nuestra capacidad para saber adaptarnos a terrenos irregulares. Como norma general, podemos afirmar que los pies del 'runner' suelen ser estructuras fuertes, potentes y estables.

Como guía general, ante cualquier sintomatología en los pies y tobillos que no permita disfrutar del 'running', es conveniente **consultar con un especialista**.