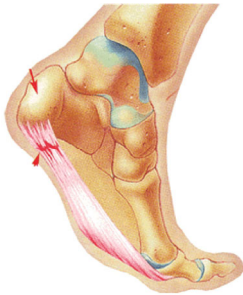


Lesiones por tipo de actividad: CARRERA

En este tipo de deporte se considera que las lesiones se presentan en menor proporción en corredores de fondo y maratón (2.5 por 1000 hrs de actividad) que en el caso de los corredores de velocidad (5.8 por 1000 hrs de actividad). La mayoría de las lesiones se presentan por sobreuso y de un 70 a un 80% ocurren de la rodilla hacia abajo. A continuación mencionamos los principales factores de riesgo y las lesiones concomitantes que desarrollan. De su análisis se derivan las medidas preventivas.



FACTORES DE RIESGO MAYOR PARA LESIONES



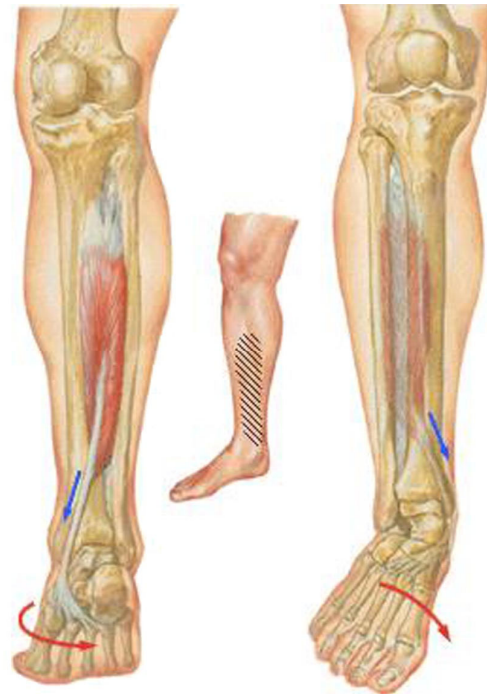
1. Distancia recorrida en una semana. La frecuencia de lesiones se incrementa a partir de los 33 km/semana y presenta su punto máximo después de los 66 km/semana.
2. Haber presentado una lesión dentro de los últimos 12 meses.
3. Corredor inexperto (menos de 3 años practicando).
4. Realizar cambios abruptos en la intensidad de los entrenamientos.

FACTORES DE RIESGO INTERMEDIO

1. Hiper o hipoflexibilidad.
2. Mala realización de ejercicios de calentamiento.
3. Calzado y cambios ortésicos mal indicados.
4. Mala alineación de las extremidades (deformidades en varo o en valgo).

RIESGOS NO AVALADOS CIENTÍFICAMENTE

1. Edad.
2. Género.
3. Morfología corporal.
4. Superficie.
5. Campotravesía.
6. Horario.
7. Períodos de calentamiento y enfriamiento.



LESIONES MÁS COMUNES ENTRE CORREDORES

1. Síndrome patelofemoral.
2. Síndrome de estrés tibial.
3. Tendonitis Aquilea.
4. Fracturas por estrés.
5. Fascitis plantar.
6. Síndrome de la banda iliotibial.
7. Tendonitis patelar.
8. Síndrome de estrés metatarsal.

