



## NEWS

# Que zapatillas debes usar para correr

En cada vez más estudios hay comparación entre corredores que aterrizan con el **mediopié** y corredores que aterrizan sobre el **talón**.

Algunas de las conclusiones a las que se ha llegado es que las fuerzas de impacto son mayores en el aterrizaje con el retropié-talón mostrándose incluso una curva de impacto sobre las articulaciones de la rodilla, cadera y lumbar, que no aparece en corredores que aterrizan sobre los metatarsos.

Por tanto, parece imprescindible contemplar un patrón de pisada adecuado –con el mediopié- si vamos a afrontar el running como actividad, tanto esporádica como, especialmente, regular.

También es destacable este hecho si ponemos el foco en los atletas de élite (error común de atletas amateurs o recreacionales que desean emular las gestas de sus ídolos o que asocian alta competición con modelo a seguir)

La mayoría de los grandes campeones muestran una pisada con la zona de los metatarsos, técnicamente perfecta, siendo muy extraño encontrar en los eventos más relevantes – especialmente en pruebas realizadas en asfalto y tartán- competidores que entran con el talón, si no es de forma muy sutil, incluso si observamos a la élite de la élite, como Mo Farah, comprobamos que para ganar velocidad la maniobra que ejecutan es acortar la zancada y acusar más aún la parte delantera del pie contradiciendo el mito “vox populi” que asegura que para correr más es necesario dar una zancada más larga –y que originó, de forma indirecta, las zapatillas amortiguadas-

De hecho, si hablamos de resultados estrictamente deportivos a nivel de competición, las grandes marcas han venido siempre de la mano –o de los pies, en este caso- de atletas cuyo aterrizaje se realiza con el mediopié.

Visto lo visto, sigue planeando de forma sutil la cuestión presentada anteriormente. **¿Corremos de una manera inadecuada?** ¿Cómo es posible? En este punto, queridos lectores, es inevitable echar un ojo a la relevancia que el calzado deportivo enfocado al running ha tenido y tiene sobre nuestra forma de correr e, indirectamente, sobre la tasa de lesiones producidas.

## Relevancia del calzado deportivo enfocado al running

Desde que se implantó el calzado específico para correr, con amortiguación –en un principio- y cada vez más elementos pseudo-tecnológicos, supuestamente diseñados para evitar los perjuicios que dicha actividad produce (aunque ya hemos visto que, per se, no es así) no solo no han disminuido los corredores lesionados...sino que han aumentado.

Revisando las premisas sobre las que se sustentan las zapatillas de running, es primordial contar con una buena amortiguación que reduzca el impacto, una buena suela que mantenga el pie a salvo de las agresiones del terreno y control de movimiento, sobre todo en corredores “pronadores”, debido a que la pronación del pie es uno de los factores más determinantes si de lesiones se trata.

Bien, la teoría es, como siempre, muy lógica y coherente. Cuando viene aderezada con argumentaciones que implican la anatomía y la biomecánica humanas, incluso parece cobrar sentido. Sin embargo... ¿qué evidencia existe acerca de toda esa parafernalia? Más bien poca.



Regresando al quid de la cuestión –la pisada- basta echar un vistazo a algunas investigaciones recientes para comprobar que el calzado amortiguado (generalmente con mucho drop) promueve el impacto con el talón al aterrizar (con las consecuencias indeseables vistas anteriormente) En ese sentido es muy recomendable el visionado del vídeo elaborado por el New Jersey Sports Medicine and Performance Center.

Pero no es la única prueba. Las encontramos por doquier, más cuanto más se profundiza en el estudio de este apasionante campo. Tanto si se usan los sistemas más modernos como si nos basamos en la opinión y observación de algunos entrenadores acabamos en el mismo punto del camino: la zapatilla amortiguada condiciona la pisada.

Así lo muestra también uno de los investigadores que más ha revolucionado las ideas y opiniones al respecto de correr con zapatillas amortiguadas, minimalistas o descalzo: el Dr. Daniel Lieberman, de la Universidad de Harvard.

En otros aspectos biomecánicos también encontramos muestras acerca de lo que puede acarrear el uso de un calzado que afecte al normal desarrollo del gesto. Por ejemplo, en cuanto a las fuerzas de torsión a las que se somete la extremidad inferior durante la carrera. Se ven aumentadas en cadera, rodilla (este hecho genera mayor presión a nivel femoropatellar y puede promover la aparición de artrosis) y tobillo durante el uso de zapatillas de running respecto a correr descalzo. Asimismo se ha comprobado que correr descalzo, respecto a zapatillas de correr neutras, disminuye el estrés en la rodilla, y haciendo que correr se parezca más a la actividad placentera que es y no a la tortura articular en la que la hemos convertido.

Y acerca del gran mito de la amortiguación, también tenemos algunos resultados sorprendentes. El calzado amortiguado es positivo en la generación de fuerza en la musculatura extensora del tobillo –lo cual parece más producto de la necesidad debido a cómo aterriza y despega el pie- pero resulta en mayor estrés mecánico para la rodilla. Por tanto, parece que, a más amortiguación, más impacto. Curioso, ¿no?

¿Y qué hay de la pronación del pie? Ahí sí tendrá algo que decir el calzado, ¿no? Para eso la industria, liderada por gigantes como Nike, Adidas o ASICS, lleva años proponiendo y mejorando el control de movimiento. De hecho, la pregunta inicial sería si los movimientos del pie –una estructura increíblemente adaptable y flexible- han de ser controlados o si existe diferencia entre usar una suela más rígida o más blanda –avanzamos la respuesta: No-

La pregunta siguiente también cae por su propio peso. ¿Es la pronación lesiva y ha de reducirse a toda costa? La respuesta es clara: Tampoco.

No podemos olvidarnos de otro aspecto importante específico del calzado de running, aunque extrapolable a prácticamente cualquier calzado estándar de hoy en día: el ancho de la punta. Un ancho, como es el caso, insuficiente puede generar aumento de presión entre los dedos y deformidad articular, tanto en mujeres como en hombres.

Tampoco obviamos a aquellos más susceptibles a sufrir cambios y adquirir patrones en uno u otro sentido: los niños. Es de vital importancia que utilicen un calzado adecuado, cuando la ocasión lo exija, y que siempre que sea posible realicen todas sus actividades descalzos. Eso evitará problemas en el desarrollo, deformidades, atrofia en la musculatura del arco plantar e interdigital y mejorará su capacidad sensitiva y propioceptiva.



Hasta ahora parece que el calzado amortiguado, lejos de generar ventajas y protección al correr, predispone a algunos problemas habituales entre los runners. La opción de correr descalzo, no obstante, no es del agrado de todos. La abrasión que provoca el terreno, el miedo a las heridas o las infecciones o, simplemente, las condiciones climáticas pueden llevar a querer resguardar nuestros pies en unas zapatillas.

Como alternativa a las zapatillas "tradicionales" encontramos las zapatillas "minimalistas"

Las zapatillas "minimalistas", que se caracterizan por interferir poco o nada en la biomecánica del pie y de la carrera, simulando la sensación de correr descalzo.

En conclusión, tenemos que buscar un calzado que nos proteja en función de nuestras características, pero que nos permita correr con una técnica correcta. Importante recalcar que los cambios que realicemos, tanto en calzado como en nuestra técnica deben de ser de forma paulatina. Si tienes dudas o quieres que te asesoren no dudes en ponerte en contacto con el equipo de Fisioterapia

Servicio de Fisioterapia Real Sociedad de Tenis de La Magdalena

Jonathan Gastón

Daniel Moñino