



Cultura, Ciencia y Deporte

ISSN: 1696-5043

ccd@ucam.edu

Universidad Católica San Antonio de Murcia
España

Vílchez Conesa, M. P.
INCIDENCIA DE LAS LESIONES DEPORTIVAS EN EL CORREDOR POPULAR
Cultura, Ciencia y Deporte, vol. 5, núm. 15, 2010, p. 32
Universidad Católica San Antonio de Murcia
Murcia, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163017569010>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

INCIDENCIA DE LAS LESIONES DEPORTIVAS EN EL CORREDOR POPULAR

Vilchez Conesa, M. P.

Colegio San Pablo Ceus

mp.vilchezconesa@um.es

INTRODUCCIÓN

La carrera o *running* es una modalidad emergente que se extiende a lo largo de todo el mundo y cada vez es más popular, por lo que la investigación científica también debe empezar a estudiar esta interesante población. El presente estudio trata de contextualizar las lesiones del corredor popular en la literatura científica. En la fisioterapia deportiva, el *running* ocupa un 12% de las investigaciones realizadas (Sousaa, Cabria y Donaghy, 2007). Buist y cols. (2007) afirman que la incidencia de las lesiones en corredores es alta, variando de un 30-79%, y confirman los pocos estudios relacionados con las lesiones en corredores. Según Sousaa, Cabria y Donaghy (2007) la literatura se centra más en estudiar atletas de elite, sin embargo, hablando de lesiones deportivas los corredores populares las sufren en la misma medida (corredores populares: 37%, y profesionales: 37%) en las lesiones deportivas, con sólo un 17% de los casos de atletas universitarios. Este estudio ayuda a conocer mejor al corredor popular y sus necesidades en cuanto al entrenamiento y la competición.

MÉTODO

Se registró una muestra de 100 corredores, representativa de la IV Edición de la Media Maratón de San Javier 2009. El diseño del estudio fue descriptivo retrospectivo con cuestionarios auto-administrados. Se utilizó un cuestionario titulado "Cuestionario sobre la incidencia de lesiones deportivas en el corredor popular". Las lesiones registradas en este estudio se clasifican en siete categorías: tendinitis o tendinosis, lesiones musculares, lesiones agudas, ligamentosas, óseas, cartilaginosa u otras.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Según los datos del presente estudio, en los corredores populares aparece como la lesión más común el síndrome de la cintilla iliotibial o *rodilla del corredor*. No obstante, el total de tendinitis registradas supusieron el 35.4% de las lesiones producidas en los corredores populares. Las lesiones musculares resultaron ser el segundo tipo de lesión más frecuente en los corredores populares con el 32.74% de los registros totales de las lesiones registradas. Un 11.5% de las lesiones deportivas registradas fueron de tipo ligamentoso (como distensiones o esguinces). En las lesiones óseas, aunque no resultan ser muy frecuentes (un 7.07% de las lesiones totales), sí cabe destacar que un 62.5% de las mismas fueron periostitis tibial, y un 37.5% de fracturas por fatiga o estrés. Tan solo se registraron un 1.7% de lesiones agudas o accidentales.

Tabla 1. Lesiones deportivas registradas entre los corredores de la IV Media Maratón de San Javier 2009 agrupadas en seis categorías.

Tendinitis	35.398	Fascia lata	25 %
		Fascitis plantar	17,5 %
		Resto	57.5 %
Musculares	32.743	Roturas parciales o totales	16.216%
		Contracturas	8.108%
		Puntos de gatillo	2.702%
Lesiones agudas	1.769	Traumatismo	100%
Ligamentosas	11.504		
Óseas	7.079	Periostitis tibial	62,5%
		Fracturas de fatiga o estrés	37,5%
Cartilaginosa	3.539		
Sin lesión	7.964		
Total de lesiones deportivas: 113			

CONCLUSIONES

La frecuencia de competición de un corredor popular es mucho mayor (registrada una media de dos veces al mes, habiendo corredores populares que compiten todos los fines de semana, incluso varias competiciones un fin de semana) que los corredores de elite. Dada la incidencia e importancia de los corredores populares y sus lesiones (sólo un 7.96% de los corredores populares de la muestra no se habían lesionado nunca), sería interesante que la investigación científica dedicara más recursos en seguir estudiando este ámbito emergente.

REFERENCIAS

1. Arufe Giráldez V, García Soidán JL. Frecuencia y tipología lesional en fondistas con relación a la edad. *I Congreso Internacional de las Ciencias Deportivas*, Pontevedra, España, Colección Congresos nº1, 2006.
2. Buist, I, et al. The GRONORUN study: is a graded training program for novice runners effective in preventing running related injuries? Design of a Randomized Controlled Trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 8 (24), 1-8, 2007.
3. Rauh MJ, et al. Epidemiology of Musculoskeletal Injuries among High School Cross-Country Runners. *American Journal of Epidemiology*, 163 (2), 151-159, 2006.
4. Sousaa J, Donaghy M. Case research in sports physiotherapy: A review of studies. *Physical Therapy in Sport*, 8, 197-206, 2007.
5. Taunton JE, et al. A retrospective case-control analysis of 2002 running injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 36, 95-101, 2002.