

Monograph

Programa de Estiramientos para las Extremidades Inferiores para Corredores de Resistencia

Jason Brumitt

RESUMEN

El pedestrismo es un deporte popular realizado por individuos de todos los niveles de destreza. Los atletas que entrenan para competir en carreras (5km o más) pueden tener riesgo de sufrir ciertas lesiones por sobreuso en las extremidades inferiores. Los corredores deberían tomar consciencia respecto de los factores de riesgo que pueden contribuir a las lesiones por sobreuso.

Palabras Clave: Lesión por Sobreuso, Pedestrismo, Factor de Riesgo, Flexibilidad

El pedestrismo es un deporte popular realizado por individuos de todos los niveles de destreza. Los atletas que entrenan para competir en carreras (5km o más) pueden tener riesgo de sufrir ciertas lesiones por sobreuso en las extremidades inferiores. Los corredores deberían tomar consciencia respecto de los factores de riesgo que pueden contribuir a las lesiones por sobreuso.

Factores de Riesgo

Los errores de entrenamiento tales como los cambios en el kilometraje o en la intensidad del entrenamiento, la utilización de un calzado inapropiado, o correr sobre superficies desparejas pueden derivar en fracturas por estrés, en el denominado síndrome tibial medial, en contracturas musculares, en el síndrome de la banda iliotibial (banda IT), o en tendinitis (2).

La falta de flexibilidad puede contribuir a algunas de las lesiones relacionadas con la carrera. En un estudio, los investigadores hallaron que los corredores tienden a tener los músculos isquiotibiales y el soleo (pantorrilla) más rígidos que los no corredores (3).

Evitar los errores de entrenamiento, mantener o mejorar la flexibilidad, e incrementar la fuerza de la musculatura central y de las extremidades inferiores pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrir una lesión debida a la carrera. En este artículo se expondrá un programa para el entrenamiento de la flexibilidad para los miembros inferiores destinado a corredores de resistencia.

Si usted experimenta una lesión relacionada con la carrera, consulte con su médico. Si se realiza de manera apropiada, usted también puede beneficiarse con el tratamiento y el análisis de video que llevan a cabo los terapeutas deportivos.

Estiramientos

Las investigaciones actuales recomiendan que se realice la rutina de estiramientos estáticos al finalizar la sesión de entrenamiento (1). Cuando este realizando los estiramientos, comience estirando suavemente y manteniendo la posición durante 30 segundos. En general se considera que el mantenimiento de la posición durante 30 segundos produce mayores

beneficios que los estiramientos realizados con períodos más cortos de estiramiento. Este programa en particular, no promueve la utilización de estiramientos balísticos (rebotes)



Figura 1. Estiramiento para los isquiotibiales.

Isquiotibiales

Los isquiotibiales consisten de 3 músculos cuya inserción proximal se encuentra en la parte posterior de la pelvis y con inserciones en el fémur y en la tibia. El estiramiento de los músculos isquiotibiales puede llevarse a cabo en diferentes posiciones. Si se realiza el estiramiento en posición supina, coloque una cuerda (aproximadamente de 8 ft) por alrededor del pie y levante la pierna hacia arriba manteniendo la rodilla extendida. Trate de tirar con la punta de los pies hacia su cara (Figura 1). Los isquiotibiales también pueden estirarse estando sentado. Cuando se incline hacia delante para incrementar la intensidad del estiramiento hágalo a partir de las caderas en lugar de arquear la columna (Figura 2).

Músculos Piriformes

Este músculo se origina en la pelvis y tiene su inserción distal en el fémur. Con frecuencia, los atletas que experimentan dolor en la columna lumbar o en las caderas sienten rigidez y dolor en los músculos piriformes. Los músculos piriformes pueden estirarse adoptando diferentes posiciones. Recuéstese sobre su espalda, con las rodillas flexionadas, cruzando una pierna por sobre la otra (Figura 3). Tire de la pierna que está por arriba hacia el hombro opuesto. Los músculos piriformes también pueden ser estirados colocando un pie sobre la rodilla opuesta, y empujando la rodilla de la pierna que queda levantada hacia adelante (Figura 4).

Estiramiento de los Flexores de la Cadera

Con el siguiente ejercicio se estiran los músculos Psoas Mayor e Ilíaco (Figura 5). El grupo del “iliopsoas” tiene su inserción proximal en la columna y la inserción distal en el fémur. Coloque la rodilla en el piso ligeramente atrasada con respecto al cuerpo. Apoye el pie opuesto en el piso de manera que se forme un ángulo de 90° en la rodilla y un ángulo de 90° entre el muslo y la cadera. Empuje hacia el frente la pierna que se encuentra adelantada mientras mantiene una apropiada posición del tronco. La contracción de los músculos abdominales (una ligera contracción isométrica de los abdominales) ayudará a mantener el tronco erguido. El estiramiento debería sentirse en la parte posterior de la cadera o del muslo de la pierna posterior.

Cuadriceps

Los cuadriceps (4 músculos) están conformados por el recto femoral, el vasto lateral, el vasto medio y el vasto intermedio. Para estirar con efectividad este grupo muscular, tómese uno de los pies, llevándolo hacia los glúteos (Figura 6). Si tiene dificultades para mantener la alineación de la cadera y la espalda, coloque una toalla o una cuerda alrededor del tobillo para asistirse durante el estiramiento.



Figura 2. Estiramiento de los isquiotibiales en posición de sentado



Figura 3. Estiramiento de los músculos piriformes

Pantorrillas

La pantorrilla está conformada por un músculo “profundo”, el soleo, y por un músculo superficial, el gastrocnemio. El gastrocnemio se origina en el fémur mientras que el soleo se origina en la tibia. Ambos músculos se insertan en el hueso que forma el talón (calcáneo) a través del tendón de Aquiles. El clásico estiramiento utilizado por los corredores, con una pierna extendida hacia atrás, provoca el estiramiento del gastrocnemio (Figura 7), mientras que la flexión de la rodilla de la pierna retrasada provoca el estiramiento del soleo (Figura 8). Ambos estiramientos deberían ser llevados a cabo con zapatillas y con los pies apuntando hacia delante.

Tensor de la Fascialata/Banda IT

La banda IT se extiende desde el músculo tensor de la fascialata (TFL), recorriendo la parte lateral del muslo e insertándose en la rodilla. Para estirar el TFL, siéntese cerca de una pared y cruce la pierna que queda en el exterior por sobre la pierna que queda en el interior. Inclina la cadera hacia la pared asegurándose de no rotar o arquear la espalda. El estiramiento se debería sentir en la parte lateral inferior de la pierna (Figura 9).

Conclusión

El programa de estiramientos desarrollado en este artículo provee a los corredores un programa de estiramientos abarcativo para las extremidades inferiores (Tabla 1). Un especialista de la NSCA certificado en el entrenamiento de la

fuerza y el acondicionamiento (CSCS) puede proveerle recomendaciones individualizadas de entrenamiento en base a su nivel de flexibilidad.



Figura 4. Otro tipo de estiramiento para los músculos piriformes.



Figura 5. Estiramiento para los flexores de la cadera.



Figura 6. Estiramiento de los cuádriceps.



Figura 7. Estiramiento del gastrocnemio.



Figura 8. Estiramiento del soleo.



Figura 9. Estiramiento del TFL.

Realizar luego de correr. Realizar los estiramientos con cada pierna	
Pantorrilla	2 x 30 seg
Soleo	2 x 30 seg
Gastrocnemio	2 x 30 seg
Estiramiento para los cuadricéps	2 x 30 seg
Estiramiento para los flexores de la cadera	2 x 30 seg
Piriformes	2 x 30 seg
TFL	2 x 30 seg
Isquiotibiales	2 x 30 seg

Tabla 1. Programa de estiramientos.

REFERENCIAS

1. Nelson AG, Kokkonen J, Arnall DA (2005). Acute muscle stretching inhibits muscle strength endurance performance. *Journal of Strength Conditioning Research* 19(2):338-343
2. Wang SS, Whitney SL, Burdett RG, Janosky JE (1993). Lower extremity muscular flexibility in long distance runners. *Journal of Orthopedic and Sport Physical Therapy*. 17(2)102-107

Cita Original

Jason Brumitt. Lower Extremity Stretching Program for Endurance Runners. NSCA Performance Training Journal; Vol. 5, Nº2, 9-12, 2006.