

LA DEBILIDAD DEL TOBILLO

CÓMO FORTALECER ESA PARTE DEL CUERPO QUE SUELE ESTAR EXPUESTA A LESIONES, ESPECIALMENTE ENTRE LOS CORREDORES, Y PREVENIR ESGUINCES Y TORCEDURAS. POR CAROLINA ROSSI *



► UNA DE LAS LESIONES MÁS

comunes en todos los deportes que involucran la carrera son las de tobillo. Fortalecerlos es la regla número uno para cuidarlos. Existen muchos ejercicios para que hagas en tu casa y cuides esas articulaciones sagradas. Conozco corredores que no se lesionaron más desde que empezaron a practicarlos, y eran de esos que se lesionaban seguido. En este número, te mostramos cómo hacerlos y te contamos algunas medidas preventivas para mantener bien alejados los fantasmas de los esguinces, inflamaciones y torceduras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Gran parte de las lesiones se originan por sobrecarga, debido a un trabajo excesivo. Graduar el volumen y la intensidad según las posibilidades

individuales es vital. Paciencia y constancia son la clave. Hay que ir de a poco.

- **Calentamiento y estiramiento adecuados:** siempre hay que entrar en calor antes de comenzar una actividad física y elongar bien los músculos al finalizarla. Músculos y articulaciones fríos están más expuestos a lastimarse. Hay que desarrollar una mayor elasticidad para disminuir la propabilidad de que se rompan. Así de simple.
- **Utilizar un calzado adecuado para la actividad que realices:** que brinde comodidad, estabilidad y buena amortiguación.
- **Aprende y trabajá para mejorar la técnica de ejecución de tu deporte:** una mala técnica, además de implicar un mayor gasto energético que se traduce en un menor rendimiento, lleva a posturas corporales incorrectas que pueden convertirse en lesiones u ocasionar algún accidente.

• Si sos corredor, alterná las superficies:

no corras siempre sobre cemento o asfalto. Algunas veces, elegí terrenos blandos como el pasto o la tierra, pero estate atento a las superficies que puedan hacerte pisar mal y resulte peor el remedio que la enfermedad.

No corras de noche en terrenos irregulares. Y si hacés algún deporte en una cancha, verificá que se encuentre en buenas condiciones.

• Si te lesionaste, es fundamental respetar los tiempos de reposo indicados, y cumplir con el tratamiento y el trabajo de rehabilitación:

una de cada cinco lesiones es producto de una anterior mal curada.

Generalmente, no hay mucha ciencia a la hora de tratarla: reposo, hielo, sesiones de kinesioterapia y antiinflamatorios, de ser necesario.

Y mucha paciencia.

ENCONTRÁ
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
.COM

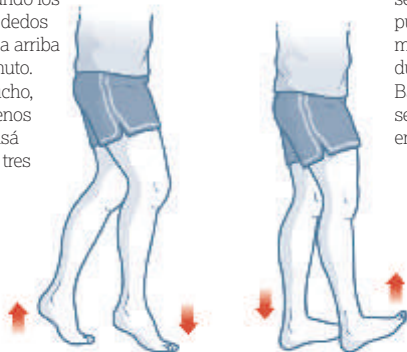
• Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora, entrenadora y capitana del *Running Team* de FILA Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un Ironman.
www.carolarossi.com.ar



EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS TOBILLOS

1. CAMINAR EN PUNTAS DE PIE Y DE TALÓN

Caminá en puntas de pie. Si podés, durante un minuto. Descansá, y caminá apoyando los talones con los dedos de los pies hacia arriba también un minuto. Si te resulta mucho, empezá con menos tiempo. Descansá y repetilo dos o tres veces.



2. SUBIR A LAS PUNTAS DE LOS PIES

Parado con el cuerpo derecho, los pies paralelos y un poco separados, subí a las puntas de los pies y mantené la posición durante diez segundos. Bajá, descansá diez segundos, y repetilo entre tres y seis veces.



3. SENTADILLAS EN PUNTAS DE PIE

De pie, con piernas separadas al ancho de los hombros, bajá y subí flexionando y extendiendo las rodillas hasta formar noventa grados con las piernas. Las rodillas no deben pasar las puntas de los pies. Realizá el ejercicio en puntas de pie. Además de mejorar la fuerza de todo el tren inferior como en las sentadillas clásicas, esta variante va a mejorar nuestra "propiocepción"

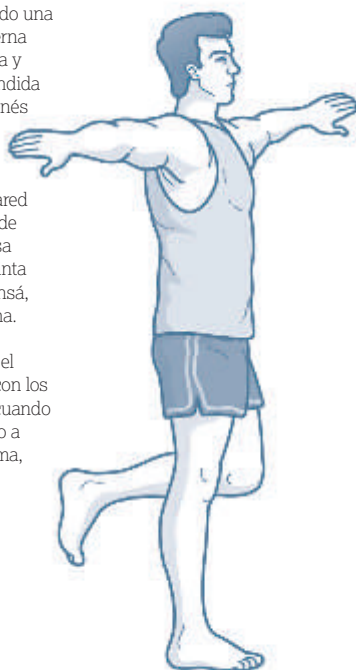


(conciencia de los propios movimientos y posiciones corporales), y a fortalecer más las articulaciones de los tobillos y los músculos de las pantorrillas. Debe practicarse cuando se hayan logrado dominar bien las sentadillas clásicas (con toda la planta del pie apoyada en el suelo). Al ser un ejercicio relativamente intenso, la cantidad de series y repeticiones dependerá y variará mucho de acuerdo con tus posibilidades.

Podés arrancar con series de cinco o diez repeticiones, e ir aumentando poco a poco cada semana. Si te duelen las rodillas, no lo hagas.

4. EQUILIBRIO EN UNA PIERNA

De pie y con los brazos extendidos hacia los costados, como si estuvieras haciendo una T, levantá una pierna doblando la rodilla y mantenela suspendida en el aire. Si no tenés buen equilibrio, empezá agarrándote de algo como una pared o una silla. Tratá de permanecer en esa posición unos treinta segundos. Descansá, y cambiá de pierna. Cuando ya estés familiarizado con el ejercicio, intentá con los ojos cerrados. Y cuando puedas practicarlo a ciegas sin problema, probá sobre un almohadón.



5. EQUILIBRIO EN UNA PIERNA II

Una vez familiarizado con el ejercicio anterior, es momento de complicarlo. Mantenete en equilibrio sobre una pierna con la espalda recta, los brazos en posición de carrera y el peso repartido entre la parte anterior y posterior del pie. Quedate en esa posición entre diez y quince segundos, después flexioná la rodilla de la pierna de apoyo, y subí y bajá manteniendo la posición del torso, de los brazos y de la otra pierna flexionada en el aire. Empezá con cinco a siete repeticiones por cada lado y andá aumentando la cantidad cada semana. Podés hacer dos series o tres, alternadas con un minuto de descanso.

