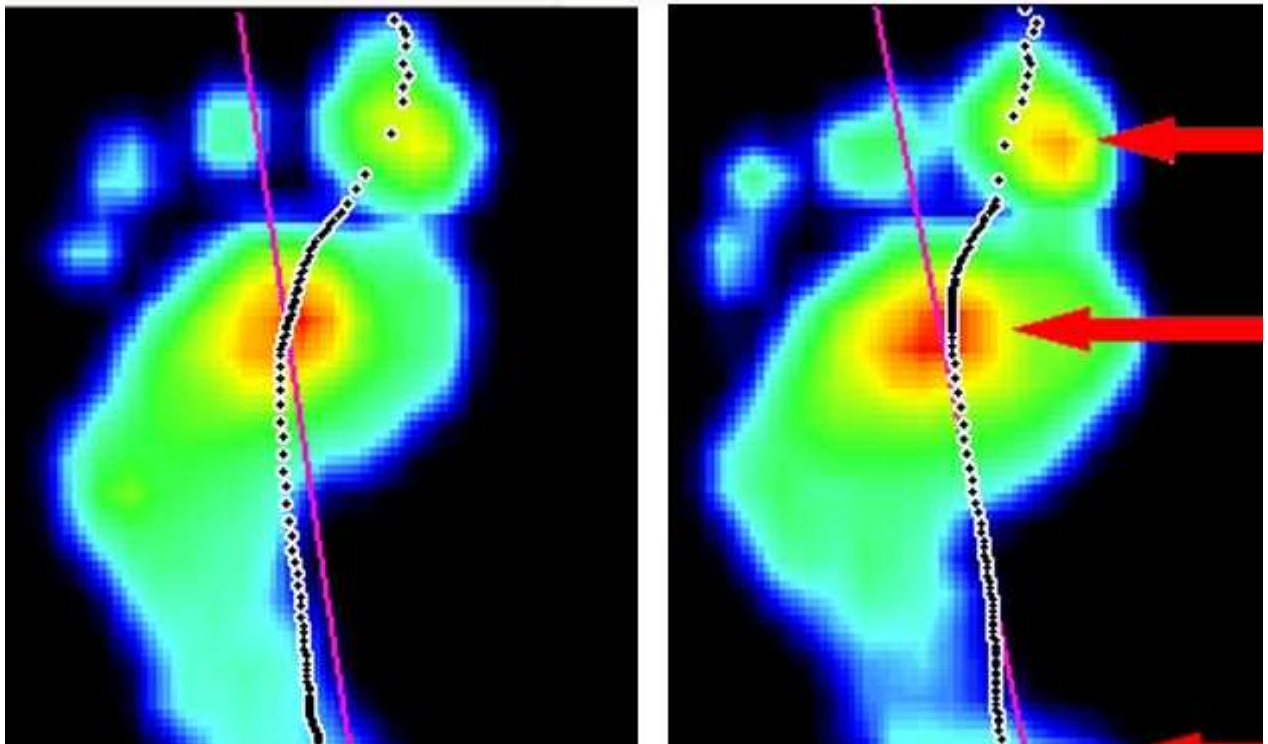


¿Cómo cambia la pisada tras una carrera de larga duración?

Por [BioPiEx Cajón de Sastre](#), [En portada](#), [Noticias](#) dimarts , abril 10th, 2012

Tomado de <http://www.labolsadelcorredor.com/cambios-en-la-pisada-corredores/>



Hola a tod@s los runners de la Bolsa del Corredor!

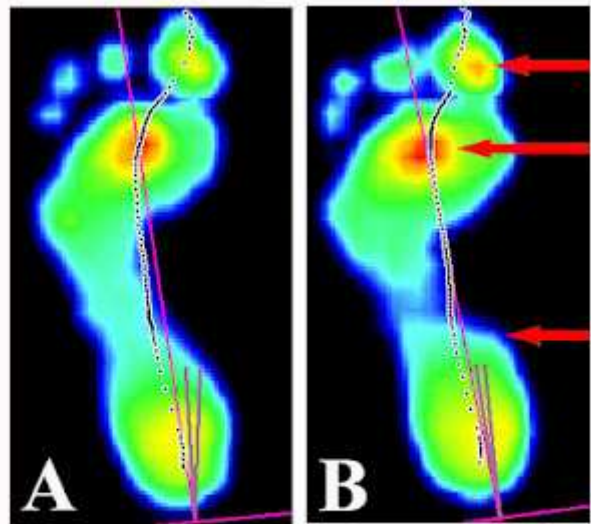
Seguro que alguna vez os habéis realizado un estudio de la pisada. Pero, **¿Os habéis preguntado alguna vez si esa pisada varía según estáis fatigados o no?** Esta misma pregunta, en clave científica, se la planteó el Grupo de Investigación BioPiEx de la Universidad de Extremadura, y para responderla planteó un estudio sobre 30 corredores.

La carrera de larga distancia ocasiona una fatiga muscular, que es mayor cuantos más kilómetros corramos... ¡ qué os voy a contar ! Bien, esa fatiga muscular afecta principalmente a los músculos más implicados en la carrera, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos, pero también a la musculatura encargada de sostener la bóveda plantar y de realizar los movimientos propios del pie. Hicimos un estudio sobre 30 corredores experimentados, a los que medimos la postura del pie y la distribución de las presiones plantares antes y después de hacer un entrenamiento de 12 Km. (60 minutos a 5 min./Km.).

El resultado fue que los corredores presentaron cambios en su “pisada”, es decir en su mapa de presiones plantares y en la postura del pie. La fatiga de la musculatura de pierna y pie ocasionó un cambio en su postura de dos puntos hacia la pronación.

¿Qué significa esto?

Que los pies **neutros podían hacerse pronados, que los pronados se volvían más pronados y que los supinados podían quedar en una posición neutra**. En la foto podéis comprobar el efecto que tuvo la carrera en la distribución de las presiones plantares. Tras los 12 Km. de entrenamiento, los corredores hacían más presión en el talón y también bajo la 2ª y 3ª cabeza metatarsal y el primer dedo.



Presiones Plantares antes (A) y después de 12 Km (B).
Tras la fatiga (B), se observa más presión en el talón,
en el primer dedo y en la parte central del Antepié.

Si esto ocurre con 12 Km. de carrera, ¿Qué es lo que puede ocurrir tras un maratón? ¡Pues echad cuentas! ... Seguro que ahora entendéis un poco más el porque de esos dolores en el pie post-maratón, la aparición de las dichas ampollas, etc. Es importante que mantengáis una buena salud de vuestros pies para minimizar riesgos y conseguir vuestras metas. Y ante cualquier problema, acudid a vuestro podólogo de confianza.

Salud y Kilómetros !

Dr. Alfonso Martínez-Nova, Elena Escamilla. [Grupo de investigación BioPiEx](#)