

Estiramientos

Cuando comiences a estirar tienes que tener presente:

- 1 Tener un alineación correcta de los músculos.
- 2 Estirar los músculos más castigados por el ejercicio.



10 veces en cada
dirección



30 segundos



10 segundos
cada lado



30 segundos a
cada lado



20 segundos



30 segundos



25 segundos cada
pierna



30 segundos cada
pierna



30 segundos

CONSEJOS

PARA PARTICIPAR EN CARRERAS DE LARGA DISTANCIA DE FORMA SEGURA



Por gentileza de la Sección de Fisioterapia
en la Actividad Física y el Deporte del:



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID



C/ José Picón, 9 - 28028 Madrid / Tel.: 91 504 55 85 / Fax: 91 504 22 02
cpfm@cfisiomad.org / www.cfisiomad.org



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID



CONSEJOS

CARRERAS DE LARGA DISTANCIA

10 razones

por las que debes ponerte en manos de un Fisioterapeuta:

- 1 Dolor muscular localizado de más de un día de duración.
- 2 Dolor articular tras las sesiones de entrenamiento.
- 3 Sensación de rigidez muscular.
- 4 Aparición de inflamación localizada en la cercanía de un tendón.
- 5 Fatiga general o localizada en los miembros inferiores.
- 6 Sensación de inestabilidad en alguna articulación: rodilla, tobillo.
- 7 Disminución de sensibilidad, hormigueos en alguna región de las piernas, brazos, etc.
- 8 Dudas sobre cómo estirar correctamente algún músculo.
- 9 Necesidad de obtener consejos posturales para mejorar tu técnica de entrenamiento y/o competición.
- 10 Supervisión de programas de recuperación tras una lesión.

Crioterapia

(aplicación de frío)

Se define crioterapia como el conjunto de procedimientos terapéuticos basados en la aplicación del frío sobre el organismo. Asimismo, la palabra crioterapia proviene del griego "frío curativo", es decir cada vez que utilizemos el frío como agente terapéutico, estamos realizando crioterapia.

Los objetivos inmediatos de la aplicación del frío son:

- Disminución de los procesos inflamatorios.
- Disminución del dolor y del espasmo muscular.
- Aumento de la consistencia de los tejidos.

Tipos de aplicación:

- Masaje con cubitos de hielo: para tratamientos leves en zonas limitadas de menos de 15 cm., la aplicación durante 3-10 minutos.
- Fomentos de hielo triturado: "más sencillo y útil bolsa de guisantes" en la zona a tratar, 5-15 minutos.
- Bolsa de hielo: envuelta con una toalla seca, evitando el contacto directo con la piel, aplicaciones de 10-20 minutos.
- Bolsas cold-packs: Gel que retiene el frío mejor que el agua, la zona de tratamiento se cubre con lana o plástico, para aumentar el enfriamiento, duración 10-15 minutos.
- Baños de agua fría: Se emplea cubo o bañera con agua que se enfrió con hielo hasta unos 15°-18° C (por debajo de 13°C resulta molesto) se recomienda no realizar aplicaciones prolongadas de más de 5-8 minutos, precaución con las gónadas.

Cuándo se debe aplicar:

- Tras realizar cualquier tipo de actividad deportiva habiendo hecho de antemano los estiramientos oportunos, procederemos a la aplicación de hielo como antes hemos explicado.

Masaje

Muchos son los efectos que el masaje produce en el cuerpo, siempre y cuando esté bien realizado.

- Aumenta la temperatura de la piel y mejora su estado fisiológico.
- Mejora la circulación periférica, aumentando el movimiento de la sangre y, por tanto, acelera el intercambio de nutrientes y la eliminación de desechos.
- Disuelve las adherencias de los tejidos blandos.
- Disminuye la tumefacción e induración hística.
- Distiende los músculos y tendones contraídos.
- Seda y relaja el sistema nervioso central.
- Puede estimular o sedar al SNP en función de la técnica empleada.
- Puede estimular o relajar la musculatura esquelética según la técnica empleada.

Diferentes momentos donde un masaje te puede ayudar:

- Masaje de calentamiento: se realiza previo a la competición con el fin de preparar al cuerpo para el esfuerzo que va a realizar. Mejora la oxigenación muscular, elastifica los músculos y flexibiliza las articulaciones.
- Masaje a lo largo de la competición: durante la practica deportiva pueden surgir contusiones o pequeños problemas, si la practica deportiva lo permite podremos realizar un masaje analgésico y antiespasmódico.
- Masaje post-competición: el más importante para el deportista es el de descarga muscular, con un claro efecto sedante y relajante. Es una clara ayuda a recuperarnos precozmente del esfuerzo. Otro ejemplo es el masaje regenerador con hielo.
- Masaje como complemento de un programa de fisioterapia o masaje terapéutico: El masaje es una técnica más del fisioterapeuta, en este caso lo utilizamos para atajar diferentes patologías.

