

## Manos reparadoras

**El Colegio de Fisioterapeutas de La Rioja** atenderá a los atletas en la meta y ofrecen hoy sus consejos previos

En la tarde del 30 de mayo se celebrará en Logroño la ya tradicional Media Maratón de La Rioja, que cumple en este año 2009 su decimoctava edición.

El Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Rioja se quiere sumar con su colaboración al evento por séptimo año consecutivo, para lo cual ha organizado la VII Jornada asistencial a los participantes en la carrera.

En estas jornadas los participantes tendrán a su disposición un servicio de fisioterapia, cuyos integrantes aportando sus conocimientos, experiencia y voluntad ayudarán a prevenir y paliar las consecuencias lesivas de esta exigente prueba.

Para ello se instalará una carpa en las cercanías de la emblemática Concha del Espolón, destinada al desarrollo de la fisioterapia deportiva.

En ella por un lado se aconsejará a los corredores en cualquier consulta o duda que tengan para ayudar a detectar, prevenir y corregir los factores de riesgo que puedan provocar la aparición de una lesión: sobrecargas, tendinitis, etc.; así como en la medida posible se dará asistencia precompetición en caso de ser necesaria.

Por otro lado se dará asistencia a todo aquel participante que lo requiera y desee intentando reducir y eliminar, a través del tratamiento por medios físicos, el dolor muscular tardío, los signos y síntomas de la fatiga como los calambres y las contracturas, las torceduras o esguinces, etc.

Se aplicarán en este caso técnicas de masaje, electroterapia, cinesiterapia, crioterapia, vendajes funcionales, etc...

Los más experimentados en este tipo de carreras ya conocen las medidas de prevención de complicaciones y lesiones en este tipo de carreras, pero haremos un breve recuerdo, para quien le fuera útil en el largo camino a la meta.

Los días anteriores a la competición se procurará evitar el entrenamiento intenso y de carga alta, ha sido un duro entrenamiento previo para la carrera durante mucho tiempo; un entrenamiento suave y reposo el día previo serán suficientes para su ejecución. Una dieta rica en hidratos de carbono nos aportará una ayuda para mantener nuestras reservas de energía a punto para soportar el gran esfuerzo al que se somete el organismo.

En la preparación de la equipación se aconseja evitar el uso de calcetines y calzado no usado previamente para este tipo de actividad, si no queremos sufrir las temidas ampollas y rozaduras que pueden llevar al traste la carrera, es importante recordar que la aplicación de vaselina en las zonas de roce reduce la posibilidad de sufrir estas molestias.

Antes de la línea de salida es importante realizar un calentamiento y preparación de la musculatura realizando un trote suave acompañado de estiramientos. Durante la carrera recuerda que lo importante es terminar la prueba con el mayor éxito posible, así que, corre a tu ritmo y mantenerte hidratado para evitar fatigas y calambres y disfruta al máximo del recorrido. Al terminar, o decidir acabar tu tarea, no pares en seco para evitar bajadas de tensión. Realiza el trote y estiramientos indicados al comienzo para devolver a tu cuerpo un estado de reposo. «Abrígate y sigue hidratándote. Visítanos si lo crees necesarios, estaremos encantados de poder ayudarte», señalan desde el Colegio Oficial de Fisioterapeutas.