

## ASISTENCIA A LOS CORREDORES DE LA MEDIA MARATÓN DE LOGROÑO

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

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

En esta jornada los corredores tuvieron a su disposición el servicio de fisioterapia, cuyos integrantes aportaron sus conocimientos, experiencia y voluntad intentando prevenir y paliar las consecuencias lesivas de la exigente prueba.



Para ello se instaló una carpa en las cercanías de la emblemática concha del espolón, destinada al desarrollo de la fisioterapia deportiva, a la que acudieron un total de 22 estudiantes de la Universidad de Soria y 5 fisioterapeutas.

Durante la tarde se expusieron los protocolos de actuación en fisioterapia deportiva, en que los estudiantes pudieron aprender y practicar técnicas como el masaje postcompetición, estiramientos musculotendinosos, masaje con hielo, vendajes neuromusculares (kinesiotaping), vendajes funcionales...

Previo a la carrera se aconsejó a los corredores en consultas o dudas que tuvieron para ayudar a detectar, prevenir y corregir los factores de riesgo que pudieran provocar la aparición de una lesión: sobrecargas, tendinitis, etc.

Al término de la competición, se dio asistencia a un total de 90 corredores, 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.

