

Running: lesiones por uso excesivo

Running: Overuse injuries

Corrida: lesões por uso excessivo

Aura Catalina Zea Robles¹

✉ aura.zea@esmic.edu.co

Álvaro Camilo Barón Barón¹

✉ alvaro.baron@esmic.edu.co

Henry Humberto León Ariza²

✉ henrylear@clinicaunisabana.edu.co

Luz Marina Umbarila Espinosa¹

✉ luz.umbarila@esmic.edu.co

¹ Escuela Militar de Cadetes General José María Córdova, Colombia.

² Universidad de La Sabana, Colombia.

Resumen

Las lesiones ocasionadas por correr son multifactoriales y resultan de la compleja interacción entre factores de riesgo morfológicos y biomecánicos, las características de la carrera y el entrenamiento, y de las condiciones de salud y el estilo de vida. Así, el 85 % de los corredores tienen antecedentes de lesión, además y casi la mitad ha sufrido una lesión en el último año. Hay pruebas que asocian un mayor kilometraje recorrido con un mayor riesgo de lesiones. Las zonas anatómicas más afectadas son el pie, el tobillo y la

rodilla. El objetivo de esta revisión es identificar los factores de riesgo que contribuyen a las lesiones relacionadas con la carrera. Para ello, se realizó una búsqueda en las bases de datos en PubMed, CINAHL, Cochrane Library, SPORTDiscus y PsychINFO, utilizando términos MESH con una ventana de observación de 5 años. Se reportó un 30,9 % de lesiones en el pie y el tobillo, y un 22,2 % de lesiones en la rodilla. Para evitar lesiones al correr, es fundamental incrementar gradualmente el volumen y la intensidad del entrenamiento, incluir entrenamiento de fuerza y flexibilidad, usar calzado adecuado y consultar a un profesional de la salud si se siente dolor. Comprender los mecanismos y factores que provocan las lesiones, así como las recomendaciones más relevantes, permitirá evitar su recurrencia con el tiempo, especialmente en corredores recreativos. Para prevenir las lesiones en los corredores, es crucial que estos conozcan sus factores de riesgo individuales.

Palabras clave: carrera de distancia, entrenamiento, factores de riesgo, lesiones al correr, prevención de lesiones.

Abstract

Running injuries are multifactorial and result from a complex interaction between morphological and biomechanical risk factors, running and training characteristics, and health and lifestyle. For example, 85% of runners have a history of injury and almost half have suffered an injury in the last year. There is evidence that higher mileage is associated with a higher risk of injury. The anatomical areas most affected are the foot, ankle and knee. The purpose of this review is to identify risk factors that contribute to running-related injuries. The databases PubMed, CINAHL, Cochrane Library, SPORTDiscus, and PsychINFO were searched using MESH terms with a 5-year observation window. A 30.9% rate of foot and ankle injuries and a 22.2% rate of knee injuries have been reported. To avoid running injuries, it is important to gradually increase the volume and intensity of training, incorporate strength and flexibility exercises, wear proper footwear, and consult a medical professional if pain occurs. Understanding the mechanisms and factors that cause injuries, as well as the most relevant recommendations, will help prevent their

recurrence over time, especially in recreational runners. To prevent injuries in runners, it is essential that they know their individual risk factors.

Keywords: distance running, training, risk factors, running injuries, injury prevention.

Resumo

As lesões por corrida são multifatoriais e resultam da complexa interação entre fatores de risco morfológicos e biomecânicos, características da corrida e do treinamento, condições de saúde e estilo de vida. Assim, 85 % dos corredores têm um histórico de lesões, e quase metade sofreu uma no último ano. Há evidências que associam uma quilometragem maior de corrida a um risco maior de lesão. As áreas anatômicas mais afetadas são o pé, o tornozelo e o joelho. O objetivo desta revisão é identificar os fatores de risco que contribuem para lesões relacionadas à corrida. Para isso, foram pesquisados os bancos de dados PubMed, CINAHL, Cochrane Library, SPORTDiscus e PsychINFO, utilizando-se termos MESH com uma janela de observação de cinco anos. Lesões nos pés e tornozelos foram relatadas em 30,9 % dos casos, enquanto lesões nos joelhos foram relatadas em 22,2 %. Para evitá-las, é essencial aumentar gradualmente o volume e a intensidade do treinamento, incluir exercícios de força e flexibilidade, usar calçados apropriados e consultar um profissional de saúde se houver dor. Compreender os mecanismos e fatores que causam lesões, bem como as recomendações mais relevantes, ajuda a evitar sua recorrência ao longo do tempo, especialmente entre corredores recreativos. Para evitar lesões, é essencial que os corredores conheçam seus próprios fatores de risco.

Palavras-chave: corrida de longa distância, treinamento, fatores de risco, lesões por corrida, prevenção de lesões.

Referencias

1. Correia, C. K., Machado, J. M., Dominski, F. H., Peduzzi de Castro, M., de Brito Fontana, H., y Ruschel, C. (2024). Risk Factors for Running-Related Injuries: An Umbrella Systematic Review. *Journal of Sport and Health Science*, 13(6), 793-804. <https://doi.org/10.1016/J.JSHS.2024.04.011>
2. Dempster, J., Dutheil, F., y Ugbohue, U. C. (2021). The Prevalence of Lower Extremity Injuries in Running and Associated Risk Factors: A Systematic Review. *Physical Activity and Health*, 5(1), 133-145. <https://doi.org/10.5334/PAAH.109>
3. Francis, P., Whatman, C., Sheerin, K., Hume, P., y Johnson, M. I. (2019). The Proportion of Lower Limb Running Injuries by Gender, Anatomical Location and Specific Pathology: A Systematic Review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(1), 21-31. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30787648/>
4. Hottenrott, K., Ludyga, S., Schulze, S., Gronwald, T., y Jäger, F. S. (2016). Does a Run/Walk Strategy Decrease Cardiac Stress During a Marathon in Non-Elite Runners? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(1), 64-68. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.11.010>
5. Stenerson, L. R., Melton, B. F., Bland, H. W., y Ryan, G. A. (2023). Running-Related Overuse Injuries and Their Relationship with Run and Resistance Training Characteristics in Adult Recreational Runners: A Cross-Sectional Study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(128), 1-11. <https://doi.org/10.3390/JFMK8030128>
6. Van Poppel, D., van der Worp, M., Slabbekoorn, A., van den Heuvel, S. S. P., van Middelkoop, M., Koes, B. W., Verhagen, A. P., y Scholten-Peeters, G. G. M. (2021). Risk Factors for Overuse Injuries in Short- And Long-Distance Running: A Systematic Review. *Journal of Sport and Health Science*, 10(1), 14-28. <https://doi.org/10.1016/J.JSHS.2020.06.006>