

Elegir un calzado diseñado adecuadamente y fabricado con materiales de calidad previene el riesgo de lesiones. Según explica el Instituto de Biomecánica (IBV), el calzado, en su interacción con el pie y cómo afecta a la forma de correr, nos ayuda a reducir las fuerzas de impacto y las vibraciones que afectan a nuestras articulaciones así como a evitar un movimiento excesivo en la articulación del tobillo que se relacionan con las lesiones de ligamentos y tendones (ver infografía).

Desde el IBV recuerdan que los especialistas insisten que al seleccionar una zapatilla para correr debemos elegir un modelo que se adapte a nuestra forma de correr, proporcione estabilidad y amortigüe el impacto sobre el pie.

Esto se debe a que cuando corremos, nuestro cuerpo sufre un impacto que se transmite por el sistema óseo. Por ejemplo la tibia puede llegar a soportar una vibración de hasta 12 veces la aceleración de la gravedad. Al llegar a la cabeza las vibraciones pueden alcanzar hasta 3 veces dicha aceleración. Por este motivo es necesario correr con una zapatilla adecuada que nos ayude a reducir dichas vibraciones mediante una correcta transmisión de estas fuerzas.

Sin embargo, hay otros factores que influyen en el diseño del calzado, entre los que destaca el patrón de prono-supinación, es decir, el tipo de pisada que realizamos. En este caso, el calzado que utilicemos tiene que estar adaptado a como pisamos: si lo hacemos de manera neutra, o hiperpronamos, o supinamos.

La pronación es la tendencia a "hundir" el tobillo hacia el interior del pie. Cuando este movimiento es muy pronunciado, se habla de hiperpronación y puede dar lugar a lesiones en la práctica de la carrera. Una manera habitual de comprobar si pronamos en exceso es observar si la parte interior del talón de la zapatilla se desgasta más que el resto de la suela.

Cuando hablamos de un corredor supinador observamos el gesto contrario. El tobillo del corredor se dobla ligeramente hacia el exterior del pie. Estos corredores sufren mayores esfuerzos biomecánicos en la rodilla y en la cadera. En este caso, el desgaste en la zapatilla se

producirá en la parte exterior de la suela. Se trata de una desviación poco común que afecta al 5% de los corredores.

En ambos casos existen grados de pronosupinación por lo que la selección de la zapatilla será importante una adaptación adecuada al corredor.