

Correr y la artrosis



Preguntas comunes

Mucha gente piensa que correr daña el cartílago de nuestras articulaciones, lo que lleva a preguntas como

- ¿Correr me provocará **artrosis**?
- ¿Correr me hará **mal a las rodillas**?
- ¿Correr puede **dañar mis caderas**?

Sin embargo, la evidencia muestra que correr y otros ejercicios son generalmente seguros para el cartílago articular.



Nuevas investigaciones

- Algunas investigaciones sugieren que **los corredores recreativos** pueden tener una **menor incidencia de artrosis de rodilla y cadera** en comparación con los no corredores/personas sedentarias y los corredores de competición.
- **No está claro el** papel de la carrera en la artrosis, especialmente en la **carrera de competición**.
- Correr **puede proteger** contra una futura operación de **prótesis de rodilla**.
- En general, el cartílago **se recupera bien** de una sola carrera y parece adaptarse a la exposición repetida.



Cómo correr con seguridad



Empieza poco a poco: si no estás acostumbrado a correr, empieza con dos minutos y ve subiendo poco a poco.



Realiza algún **entrenamiento de fuerza** para ayudar a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos, como sentadillas y zancadas. Puedes hacerlos con peso a medida que vayas progresando.



Si el **dolor de rodilla persiste durante más de una hora** después de hacer ejercicio, o a la mañana siguiente, es una señal de que la articulación puede estar **sobrecargada. No dejes de hacer ejercicio**, pero ajusta lo que haces, por ejemplo, **considera entrenamientos más cortos y más frecuentes:** en lugar de correr durante 30 minutos, haz 2 carreras de 15 minutos.



Ten en cuenta la superficie sobre la que corres: una superficie plana y firme de hierba o una pista de atletismo minimizarán el impacto en tus piernas.



Invierte en unas **zapatillas de correr cómodas y de buena calidad**, especialmente si corres sobre hormigón o asfalto.

Un fisioterapeuta puede orientarte sobre cómo empezar o progresar en la práctica del running si ya tienes o corres el riesgo de padecer artrosis.

El ejercicio también ofrece muchos otros beneficios para el cuerpo y la mente.

