

## Calcetines para correr

**El running es un deporte accesible para cualquier persona y cada vez más popular. Grau Soler, especialistas en ortopedia, nos facilitan consejos para practicarlo y evitar lesiones Los calcetines compresivos, una tendencia que favorece la circulación y aumenta el rendimiento muscular**

La moda del running ha crecido exponencialmente en los últimos años. Este crecimiento se debe, en parte, a la crisis económica ya que permite hacer ejercicio físico completo, sin prácticamente coste ni horarios. Pero correr no es sólo salir a la calle y ponerse en forma, el running requiere de forma física, mental, técnica y un equipamiento adecuado.

Muchas veces, el equipamiento parece algo superfluo, innecesario o puramente estético, pero no es así. Al ser un deporte de impacto continuo con el suelo, es muy importante elegir las zapatillas adecuadas, con amortiguación en el talón. Es ideal tener dos pares, para alternarlas y así, evitar lesiones cutáneas como heridas o más graves, como los esguinces de tobillo. Pero entre los amantes del running causa furor una nueva moda que nos descubre Beatriz Camós, Directora del centro especializado en ortopedia Grau Soler de Barcelona. Son los calcetines altos; un complemento que los expertos avalan por su labor preventiva.

El complemento de moda del running: calcetines compresores

La prevención no está reñida con las tendencias. Últimamente, los calcetines por debajo de la rodilla son un complemento muy habitual entre los corredores. Los encontramos de todos los colores, estos calcetines son los llamados deportivos o de compresión. Son medias diseñadas para ejercer compresión decreciente, apretando más al nivel de los dedos y disminuyendo al subir hacia la pierna. De esta forma se ejerce un bombeo de la sangre hacia el corazón.

Los calcetines de compresión aportan notables beneficios demostrables, como la mejora de la circulación en reposo y durante el esfuerzo, el aumento del riego sanguíneo de la musculatura y por tanto, en el rendimiento.

No todos los calcetines consiguen la compresión adecuada, Beatriz Camós de Grau Soler insiste en la importancia del asesoramiento de un especialista a la hora de elegir los más adecuados.

Cómo evitar lesiones derivadas del running

Las patologías más comunes que puede provocar el running son, entre otras: la

tendinitis aquilana, esguinces, talaginas o la tendinitis rotuliana en la rodilla. Para corregir y evitar estos problemas, en Grau Soler recomiendan taloneras adaptables de silicona, plantillas, tobilleras para los pies, rodilleras o cinchas infrarotulianas, dependiendo de la lesión que se quiera prevenir o corregir.

“Las plantillas, estándares o a medida, al contrario que la mayoría de las estándar, están hechas de materiales que no pesan y amortiguan el impacto contra el suelo, para prevenir o corregir lesiones. Al diseñarlas y fabricarlas, siempre es necesario tener en cuenta el tipo de running que practica el deportista, su nivel, si es profesional o no, el peso y la edad del corredor” apunta Beatriz Camós.

Además de los complementos ortopédicos, se recomienda llevar pulsímetro. Si se suele correr durante el día, es necesario ir bien protegido del sol, con gafas, gorra y crema protectora para brazos y piernas. Unas mallas o pantalón corto, camiseta de rápida evacuación del sudor. Y en caso de ser de noche, llevar cortavientos y buff.

División especializada en Medicina Deportiva

Recientemente, con su amplia experiencia, Grau Soler ha incorporado su división especializada en Medicina Deportiva, tanto para el deportista aficionado como para el profesional. Un técnico ortopédico seleccionará y adaptará el producto, según la prescripción del médico. En Grau Soler disponen de una amplia gama de productos, tanto correctores como preventivos, y colaboran con diversas entidades deportivas, incluso con grandes figuras del deporte.

Para más información:  
SOGUES COMUNICACIÓN  
T. 93 368 24 81  
prensa@sogues.com  
www.sogues.com

---