

## Prepárate para la Maratón

**Los especialistas en ortopedia de Grau Soler, nos facilitan consejos para correr cualquier tipo de Maratón y evitar las posibles lesiones Presenta una equipación especial para corredoras mastectomizadas**

La Maratón de Nueva York, la Maratón de Londres,... y el próximo 17 de Marzo llega la Maratón de Barcelona que cada edición cuenta con más inscripciones dado el aumento del interés por el running. Frente a la popularización de este tipo de citas resulta primordial un entrenamiento adecuado y contar con un equipo que nos ayude a prevenir lesiones. La especialista en ortopedia deportiva, Beatriz Camós de Grau Soler en Barcelona nos aconseja en este aspecto.

Las patologías más frecuentes que puede provocar el running son, entre otras: la tendinitis en el tendón de Aquiles, talalgias, esguinces, dolor de rodilla, roturas fibrilares en pantorrilla y muslo... Así para corregir y evitar estos problemas, en Grau Soler recomiendan en cada caso el producto más adecuado: taloneras adaptables de silicona, plantillas, tobilleras para los pies, rodilleras, cintas infrarotulianas, calcetines y pantalones de compresión terapéutica, dependiendo de la lesión que se quiera prevenir o corregir.

Un equipamiento especializado para cada corredor

Muchas veces, el equipamiento del running parece algo superfluo, innecesario o puramente estético, pero no es así. Los expertos de Grau Soler, nos explican cual es el equipamiento más adecuado para evitar lesiones en cualquier maratón:

- Calcetines compresores: la experta en ortopedia deportiva Beatriz Camós de Grau Soler aconseja los calcetines compresores diseñados para ejercer compresión decreciente apretando más al nivel de los dedos y disminuyendo al subir hacia la pierna, con lo que se consigue un bombeo de sangre al corazón. Con estos calcetines se consigue mejorar la circulación (tanto en reposo como durante el esfuerzo), un aumento del riego sanguíneo de la musculatura y por tanto una mejora también del rendimiento.

- Zapatillas: Al ser un deporte de impacto continuo con el suelo, es muy importante elegir las zapatillas adecuadas, con amortiguación en el talón.

Además los expertos de Grau Soler aconsejan tener dos pares, para alternarlas y así, evitar lesiones cutáneas como heridas o más graves, como los esguinces de tobillo.

- Plantillas: “Las plantillas, estándares o a medida, están hechas de materiales que no pesan y amortiguan el impacto contra el suelo, para prevenir o corregir lesiones” nos explica la especialista en ortopedia, Beatriz Camós. Al diseñarlas y fabricarlas, será 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.

Además de los complementos ortopédicos, los expertos de Grau Soler se recomiendan llevar pulsímetro. Según cuando se realice la maratón (día o noche) serán necesarios unos complementos u otros. Así “si se corre 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” nos aclara la experta Beatriz Camós de Grau Soler.

## Ropa para running especial para mujeres mastectomizadas

El departamento especializado en mujeres mastectomizadas de Grau Soler, presenta los complementos para mujeres que han sufrido o están en tratamiento para el Cáncer de Mama, y que al mismo tiempo quieren realizar algún deporte como el running.

“En Grau Soler disponemos de una gama de sujetadores y camisetas deportivas con una imagen moderna y actual especialmente dirigido a las mujeres mastectomizadas” nos explica la experta en ortopedia Beatriz Camós. Son diseños exclusivos que combinan copas sin aros con costuras reforzadas para proporcionar soporte y comodidad, y con bolsillos bilaterales integrados para adaptar las prótesis mamarias. Estos complementos están fabricados con fibras naturales de tela naturex, que eliminan la humedad del cuerpo. Además no están reñidos con la moda, ya que hay ropa de todos los colores según el modelo.

## 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.933682481  
[prensa@sogues.com](mailto:prensa@sogues.com)  
[www.sogues.com](http://www.sogues.com)

---