

Plantillas para ocho años de carreras

Jaime Calleja Muñoz tiene 33 años y desde hace ocho volcó su afición al deporte en el 'running'. Y con buenos resultados. Acaba de ser el triunfador de la XX Edición del Gran Reto 100 kilómetros en 24 horas, una prueba no competitiva cuyo punto de salida y llegada fue la Ciudad Deportiva Municipal 'Juan Antonio Samaranch', lugar al que acudieron las 2.036 personas (un récord de inscritos) que este año han participado en este evento deportivo, organizado por las revistas Corricolari y Aire Libre en colaboración con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Colmenar Viejo.



En esta XX edición se podía cubrir el Reto en cinco modalidades: 100 km en 24 h individual (andando o corriendo); 100 km en 24 h por relevos; 34 km individual (andando o corriendo); 100 km en 10 h en bicicleta; y 100 km Duatlón (los primeros 75 km en bicicleta y los 25 restantes a pie).



Jaime cubrió los 100 km corriendo y llegó a meta a las 21:48 h del sábado, empleando en cubrir todo el trayecto 9 horas y 48 minutos. “La propia directora del Gran Reto me comunicó que era la mejor marca realizada en las últimas 20 ediciones, un hecho que moralmente me ha hecho sentirme muy bien y orgulloso”, comenta.

La pasión por el deporte de Jaime se gestó en la infancia. “Siempre he jugado al baloncesto, desde pequeño, una actividad que continué desarrollando mientras cursaba los estudios en la Universidad”, agrega. Fueron sus veraneos en El Escorial “donde se organizaban todos los años carreras populares cuando empecé a participar cada temporada y a engancharme cada vez más a la carrera”.



Pero el 'salto' definitivo se produjo hace ocho años cuando se apuntó a una carrera de 12 kilómetros organizada en Guadarrama. "Quedé entre los 40 primeros, algo espectacular para mí y totalmente impensable. Fue entonces cuando decidí tomármelo más en serio y empezar a entrenar de forma continuada. El problema sobrevino porque me lancé a esta aventura sin conocer mi pisada, calzando zapatillas inadecuadas", explica



Muchas lesiones podrían evitarse con el uso de calzado adecuado, dependiendo de la pisada del deportista, o del uso de plantillas, en el caso de ser necesarias. "Empecé a tener molestias en la rodilla y acudía al médico, las pruebas de resonancia magnética detectaron que, literalmente, me había 'comido el



cartílago'. Fue entonces cuando me aconsejaron realizarme un estudio biomecánico de la pisada. Y eso hice, acudí a la consulta del doctor Ángel de la Rubia y desde entonces mi vida cambió y también mi forma de correr", recuerda el ganador.



Como explica Ángel de la Rubia, "sin duda uno de los cambios más importantes en los últimos años ha sido el estudio biomecánico. El corredor debutante deberá someterse a dos exploraciones fundamentales, la prueba de esfuerzo y el estudio biomecánico. Con este último, conocerá: El tipo de pie y pisada, el estado de sus músculos y articulaciones, la relación entre sus lesiones y su aparato locomotor, si puede o no seguir corriendo con garantías de no lesionarse, el tipo de zapatilla más apropiada para su pie y si es conveniente utilizar plantillas".

Son los corredores que presentan una manifiesta alteración, congénita o adquirida, de su aparato locomotor los que tendrán que recurrir a ellas, las grandes olvidadas del material deportivo imprescindible. "Ejemplos de las múltiples alteraciones susceptibles de necesitar plantillas son la bóveda plantar aumentada o disminuida, la alineación del talón en valgo, o en varo, la alineación de las rodillas en X o el desgaste desigual o

exagerado de la suela de la zapatilla, entre otros. Pero las plantillas pueden hacer mucho más que prevenir lesiones, también son necesarias en el tratamiento de lesiones del pie (como la fascitis plantar, entre muchas otras), y de la rodilla (en el tratamiento de lesiones del muslo, como la tendinitis de la musculatura anterior de la pierna, la de la musculatura posterior de la pierna y la cintilla iliotibial)", recuerda el experto en Podología deportiva.

Jaime Calleja descubrió entonces que era 'pronador' de forma pronunciada y necesitaba de unas plantillas. "Desde que me las puse, además de no volver a tener lesiones obtuve una mayor eficiencia del esfuerzo durante las carreras. He estado con las mismas plantillas ocho años, me las revisaban cada dos o tres años, pero sólo han necesitado pequeños retoques propios del desgaste. Siete años sin lesiones y mejorando mis marcas. Ahora, tengo menos tiempo para correr, por el trabajo y porque soy padre, pero dedico tiempo a correr por la montaña, que me gusta bastante. Cuánto me hubiera evitado si desde el principio hubiera tenido la información suficiente de lo que realmente necesita un corredor antes de lanzarse a la carrera", espeta.