

ESTADO ACTUAL: LESIONADO

Saludos, compañer@s. Después de un tiempo de silencio, he considerado conveniente retomar esta actividad de compartir con vosotros mis pensamientos sobre diferentes aspectos del deporte que nos une. Y en esta ocasión, el tema elegido es el mencionado en el título, ya que si existe un estado al que tememos los atletas, es estar lesionado.

Dentro de la gravedad de las lesiones que padecemos, podemos encontrarnos en diversas situaciones desde ser capaces de correr con molestias más o menos llevaderas hasta estar en el dique seco. Y es que vernos ante la imposibilidad de calzarnos las zapatillas lo llevamos mal, muy mal, tanto es así que llegamos a evitar ir a carreras, hablar de entrenamientos,... por la envidia sana, muy sana, que sentimos. Nos cambiaríamos a ojos cerrados por ese compañero o amigo: el ciego desearía ser, al menos, el tuerto.

¿Por qué nos lesionamos? Podrían ser varios motivos: una escasa dedicación en realizar los estiramientos, una excesiva exigencia en los entrenamientos, un abuso en correr por terrenos duros (asfalto, cemento), un mínimo trabajo para fortalecer la potencia muscular (gimnasio, cuestras, escaleras), una elevada participación en carreras,... Después del esfuerzo al que sometemos a nuestros músculos, si no les permitimos recuperarse, puede llegar ese inesperado momento que nos digan: ¡ey, hasta aquí hemos llegado!

Alcanzado este punto, es cuando iniciamos el estudio de un master avanzado en anatomía humana, sin pagar matrículas, hacer exámenes o ir a clase. Aprendemos el nombre, y casi su ¡localización exacta!, de músculos de nuestro cuerpo que hasta entonces desconocíamos: fascia, piramidal, isquios, bíceps femoral, cuádriceps,... Antes simplemente eran la planta del pie, el glúteo, los muslos,... Dichosas lesiones, lo que nos hacen ampliar nuestro conocimiento, y ¡a estas edades!

¿Es prudente correr con dolor? Si lo pensamos fríamente, estaremos de acuerdo que “NO”. ¿Somos capaces de aguantarnos las ganas de correr? Si la dolencia que tenemos no es muy aguda, coincidiremos en que “NO”. ¿Qué hacemos para poder seguir corriendo? Tomar antiinflamatorios, darnos pomadas, visitar al fisioterapeuta,... todo por sentir algo de alivio o camuflar esa molestia que nos perturba. Y es tan grande el poder que ejercen las zapatillas sobre nosotros, que oímos su reclamo desde dentro del armario, por muy escondidas que las hayamos dejado.

Para finalizar, aprovecho esta oportunidad para mandar un recuerdo especial a los compañer@s que actualmente se encuentran lesionados. Que la andadura por este desagradable e indeseado desierto sea lo más breve y amena posible. ¡Os esperamos!

Jesús Centeno