

I DIVERSI TIPI DI INFORTUNIO

A SECONDA DELLO STRESS APPLICATO

È clinicamente risaputo che gli infortuni del runner possono essere causati da diversi tipi di stress meccanico. Alcuni infortuni vengono identificati come patologie da carico e si verificano dopo sessioni di allenamento in cui lo stress meccanico è risultato eccessivo per il fisico: corsa, salti, dislivelli eccessivi etc. Le patologie da ripetizione, invece, tendono a comparire più spesso durante gli allenamenti in cui si ripetono frequentemente gli stessi movimenti. Un allenamento su lunga distanza, di solito su strada, potrebbe favorire la comparsa di una patologia legata a questa problematica. Gli infortuni da ampiezza possono colpire il runner quando i tessuti sono sottoposti a sollecitazioni particolari, più ampie del solito. Un buon esempio di stress da ampiezza è la discesa ad alta velocità che, soprattutto quando si esagera con lo sforzo, può causare un'estensione eccessiva della colonna vertebrale rischiando di irritare le articolazioni della schiena. Comprendere l'associazione tra le patologie e il tipo di stress applicato che ne hanno favorito l'insorgenza, permette al runner infortunato di orientarsi correttamente per poter guarire prima e meglio.

