

Cinco pasos para iniciar el hábito de correr en los amputados de extremidad inferior

por Robert Gailey, doctorado en Fisioterapia

Ilustraciones de Frank Angulo

Ilustraciones con la autorización de Advanced Rehabilitation Therapy, Inc., en Miami, Florida

Aunque aprender a correr con una prótesis puede suponer un gran reto, cuando se simplifica a varios puntos relativamente básicos, puede resultar mucho más fácil.



A continuación encontrará cinco sencillos pasos que me han dado la posibilidad de poder ayudar a cientos de personas a aprender a correr de nuevo y a beneficiarse de la habilidad para moverse con rapidez cuando es necesario. Al principio, y por razones de seguridad, sugiero encarecidamente que los clínicos especializados trabajen con sus clientes y utilicen un cinturón de movilización.

Primer paso: confianza protésica

Este paso requiere inculcar en los amputados la confianza de que su prótesis no fallará ni se doblará cuando golpee el suelo. Esto se consigue extendiendo la prótesis y apoyándose directamente sobre el pie. Los corredores deberían ignorar todo lo demás y confiar en que su prótesis no les fallará.

Figura 1
Confianza protésica:
extender la prótesis y
saber que no fallará.



Segundo paso: extensión hacia atrás

En este paso, los corredores extienden el pie protésico durante la oscilación. Justo antes de golpear el suelo, la pierna protésica tira hacia atrás con fuerza creando una tracción. Como consecuencia, el suelo hará que se produzca un impulso hacia adelante que acelerará el cuerpo. Este movimiento tiene dos efectos. Primero, acelerará el cuerpo hacia adelante dando lugar a un aumento de la velocidad. Segundo, proporcionará a los corredores la fuerza necesaria para transferir su peso corporal a la prótesis y cargarlo todo en el pie protésico, lo que tiene como resultado el máximo rendimiento del pie protésico cuando se carga el peso en el antepié.

Figura 2
Extensión hacia atrás:
ejercer presión hacia atrás contra la pared del encaje e impulsarse hacia adelante.



Tercer paso: zancada con la extremidad sana

En este paso, nos centramos en la extremidad sana. Los corredores deberían concentrarse en dar una zancada más larga con la extremidad sana. Esto puede lograrse fácilmente si se continúa ejerciendo presión hacia abajo y hacia atrás con la prótesis. El patrón de movimiento se inicia cuando el pie protésico ejerce presión hacia atrás al entrar en contacto con el suelo. Los corredores deberían seguir extendiendo la cadera y ejerciendo presión hacia abajo y hacia atrás en el interior del encaje. Esto hará que se genere más energía y que la prótesis provoque un mayor impulso, lo que, a su vez, permitirá que la extremidad sana se extienda y complete la zancada.

Figura 3
Zancada con la extremidad sana:
extender la extremidad sana para lograr una zancada de igual longitud.



Cuarto paso: simetría de la zancada

Este paso está pensado para reducir el enorme esfuerzo que hacen estos corredores y para ayudarles a relajarse y trotar un poco. Por lo tanto, los corredores deberían optar por un ritmo cómodo que facilite zancadas de la misma longitud. No deberían preocuparse de los brazos; deberían concentrarse en mantener la estabilidad usando los músculos de las caderas para dar zancadas iguales y suaves.

Figura 4
Movimiento del brazo:
mover los brazos en oposición al movimiento de las piernas.



Quinto paso: movimiento del brazo

Este paso se centra en la oscilación del brazo. Los brazos y las piernas se mueven en oposición, así que, cuando la pierna derecha se mueve hacia delante, también lo hará el brazo izquierdo. Los codos deberían flexionarse unos 90 grados y las manos deberían estar relajadamente cerradas y llegar justo debajo de la barbilla cuando se mueven hacia delante. Al igual que ocurre cuando caminamos, la oscilación del brazo es el resultado de la rotación del tronco, ya que el tronco y la pelvis rotan en oposición para equilibrarse, impulsarse y ahorrar esfuerzos.

Combinando todo

Por último, los corredores deberían combinar todos estos elementos. Deberían relajarse y pensar sólo en un par de elementos en cada situación.

Muchos corredores de fondo amplían su programa de entrenamiento de resistencia con actividades de bajo impacto, como la natación, el ciclismo estático o las máquinas de subir escaleras. Con el tiempo, todos los corredores desarrollarán su propio estilo, según los deportes o actividades de ocio en los que participen.

Se puede aprender a correr con casi cualquier tipo de prótesis y, en principio, el pie protésico no es importante. Sin embargo, si los amputados deciden que correr va a formar parte de su estilo de vida, deberían hablar con su protésico sobre las diversas opciones protésicas disponibles. Aunque se aplican los mismos principios, independientemente del pie protésico, los pies protésicos que están diseñados para correr pueden reducir el esfuerzo y mejorar el rendimiento.

Sobre el autor
(Ver página 16.)

Consejos para ponerse en forma



Michelle Reina (de la tribu Pima-Maricopa) es monitora de gimnasia de mantenimiento. Michelle es treintañera y padece diabetes. Sabe que la actividad física puede ayudar a evitar y controlar la diabetes. Los pequeños pero constantes cambios pueden llevar a cambios mayores. He aquí algunos consejos que Michelle nos da para convertirnos en personas más activas:

- **Vaya al gimnasio.** A veces, el paso más difícil es el primero: cruzar la puerta del gimnasio o dar el primer paseo cerca de su casa. Puede que al principio se sienta cohibido. ¡Entre! ¡Dé el paso! No será difícil. Haga sólo lo que puede hacer.
- **Inténtelo durante 5 ó 10 minutos.** Empiece caminando o realizando alguna actividad física durante 5 ó 10 minutos. Camine lentamente en la cinta rodante. No tiene que batir ningún récord. Cuando se empieza, el tiempo no es tan importante como lo es hacer algo. Pasee acompañado de su pareja o hijos.
- **Pruebe algo nuevo.** Si está yendo a un gimnasio y se aburre, no pasa nada. No tiene que ir todos los días. Camine por los alrededores de su casa. Pasee en bicicleta. Patine.
- **Tenga una visión global.** Algunas personas solo quieren poner en forma determinadas partes de su cuerpo, como los brazos, el abdomen y las caderas. Fíjese una meta para poner en forma todo su cuerpo. Muévase todos los días. Le ayudará a perder peso y a fortalecer las zonas que usted desea. Se sentirá mejor y tendrá más probabilidades de prevenir o retrasar la diabetes.

Michelle asegura que verá los beneficios. Desde que se puso en forma, Michelle tiene mucha energía y ha perdido 50 libras (23 kilos). “Cuando comencé a hacer ejercicio, me sentía cohibida. No me sentía bien conmigo misma. No me gustaba lo que veía. Ahora estoy contenta conmigo misma. Sé que aún puedo mejorar, pero soy feliz”.

Reeditado de la revista *Health for Native Life* del Servicio Indio de Salud.

Recursos sobre deportes/ ejercicio adaptados

Club de Atletismo Aquiles (Achilles Track Club)

212-354-0300
www.achillestrackclub.org

Asociación de Deportes Adaptados (Adaptive Sports Association)

970-259-0374
www.asadurazango.org

Centro de Deportes Adaptados (Adaptive Sports Center)

866-349-2296
www.adaptivesports.org

Asociación Estadounidense de Hockey para Amputados (American Amputee Hockey Association)

617-573-2633
www.amputeehockey.org/index.html

Asociación Estadounidense de Fútbol para Amputados (American Amputee Soccer Association)

302-683-0997
www.ampsoccer.org

Asociación Estadounidense de Bolos en Silla de Ruedas (American Wheelchair Bowling Association)

434-454-2269
www.awba.org

Atletas con Discapacidades de los Estados Unidos (America's Athletes with Disabilities)

800-238-7632
www.americasathletes.org

DeportesBlaze/Fondo para Atletas Discapacitados de EE. UU. (BlazeSports/U. S. Disabled Athletes Fund)

770-850-8199
www.blazesports.com

Fundación de Atletas Discapacitados (Challenged Athletes Foundation)

858-793-9293
www.challengedathletes.org

Deportes para Discapacitados de EE. UU. (Disabled Sports USA)

301-217-0960
www.dsusa.org

Asociación Internacional de Autodefensa para Discapacitados (International Disabled Self-Defense Association)

828-683-5528
www.defenseability.com

Centro Nacional de Capacitación (National Ability Center)

435-649-3991
www.nacl1985.org

Asociación Nacional de Golf para Amputados (National Amputee Golf Association)

www.nagagolf.org

Centro Nacional sobre Actividad Física y Discapacidad (National Center on Physical Activity and Disability)

800-900-8086
www.ncpad.org

Alianza Nacional de Deportes para Discapacitados (National Disability Sports Alliance)

401-792-7130
www.ndsaonline.org

Asociación Nacional de Basquetbol en Silla de Ruedas (National Wheelchair Basketball Association)

719-266-4082
www.nwba.org

Asociación Estadounidense de Fútbol Americano en Silla de Ruedas (American Wheelchair Football Association)

513-792-8625
www.rwc.uc.edu/kraimer/PAGE1.HTM

Tenis en Silla de Ruedas de EE. UU. (USA Wheelchair Tennis)

914-696-7000/7291
www.usta.com/usatenniswheelchair/custom.sps?iType=6251&icustompageid=8934

Federación Estadounidense de Ciclismo Manual (U.S. Handcycling Federation)

303-679-2770
www.ushf.org

Asociación Estadounidense de Esquí y Snowboard (U.S. Ski and Snowboarding Association)

435-649-9090
www.ussskiteam.com

Asociación de Esquí Acuático para Discapacitados (Water Skiers with Disabilities Association)

863-324-4341
www.usawaterski.org/pages/divisions/WSDA/main.htm

Deportes en Silla de Ruedas de EE. UU. (Wheelchair Sports USA)

515-833-2450
www.wsusa.org

Explorar la Naturaleza (Wilderness Inquiry)

612-676-9400
www.wildernessinquiry.org

Deportes Mundo T.E.A.M. (World T.E.A.M. Sports)

617-779-0300
www.worldteamsports.org

Para más información, por favor, póngase en contacto con la ACA llamando al 888-267-5669.