

Las plantillas que ayudan a Ana Casares a 'volar' de nuevo como maratoniana

La deportista navarra obtiene primeros puestos nacionales tras el uso de unas **ortesis plantares** elaboradas por especialistas de la Clínica

CUN ■ Acaba de coronarse subcampeona de España en la maratón de Sevilla (22 de febrero de 2009). A pesar de sufrir molestias en los pies, habituales en largas carreras, la atleta navarra Ana Casares pudo obtener el segundo mejor tiempo nacional. A este triunfo le han precedido otros dignos de mención. Entre ellos, el primer puesto en la última maratón de San Sebastián, lo mismo que en la Behovia-San Sebastián, un sexto puesto en el Campeonato de España de Media Maratón y otro primero en el Cross Tres Playas de San Sebastián, todos conseguidos

en los últimos meses del pasado año.

Pero hacerse con este palmarés en tan poco tiempo no ha sido fácil. Ana Casares ha necesitado superar dos lesiones en el pie derecho -una fractura de estrés del escafoides tarsiano y una tendinosis del tendón de Aquiles- que le impedían entrenar con la intensidad necesaria para afrontar una maratón. Y lo ha hecho tras el diagnóstico y valoración del especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología de la Clínica, el doctor Gonzalo Mora, quien le recomendó la confección de unas plantillas técnicas

LA CIFRA

2h36'58"

2 horas, 36 minutos y 58 segundos es su mejor marca de maratón, lograda en una competición en Berlín [Alemania].

adaptadas a las características de su pie. El técnico ortopédico del mismo centro médico que materializó las ortesis plantares apropiadas para la deportista es Alvaro de Pablos. Sus plantillas han supuesto un antes y un después en la progresión de Ana Casares, ya que han conseguido que la atleta pudiera volver a entrenar olvidándose de la lesión.

“Hay que tener en cuenta que Ana tiene un pie muy cavo que hace que el impacto de la carrera lo soporten sólo unas áreas reducidas del pie. Por tanto, lo que hemos con-

PASA A LA PÁG.20>>



Las plantillas le han ayudado a "soportar bien la carga de kilómetros de carrera que necesitan los entrenamientos".

Su objetivo reside en "descansar un tiempo de las maratones" para centrarse más en otro tipo de competiciones como el duatlón o el triatlón.

<<VIENE DE LA PÁG.18

seguido con las plantillas es repartir la carga de forma equilibrada, rentabilizando la pisada. De este modo, hacemos trabajar toda la planta del pie, evitando sobrecargar sólo unas determinadas zonas. Además, las plantillas están hechas con materiales que proporcionan mayor confort", describe el técnico protésico.

Según subraya la deportista, las plantillas le han ayudado "a poder soportar bien la carga de kilómetros de carrera que necesitan los entrenamientos y la participación en una maratón. Además, puedo decir que han solucionado el problema que tenía en el pie".

PRIMEROS SÍNTOMAS DE LESIÓN. Las primeras molestias comenzaron preparando la maratón de Berlín, hace ya año y medio. Tras conseguir en Alemania su mejor marca -2 horas, 36 minutos y 58 segundos- la atleta navarra Ana Casares descansó durante varias semanas. Sin embargo, al retomar los entrenamientos, los dolores en el tendón

de Aquiles persistían. Comenzó entonces a preparar la maratón de Rotterdam (abril de 2008). En ella debía conseguir la marca mínima necesaria para acudir a las Olimpiadas de Pekín (agosto de 2008). Pero la lesión fue en aumento y finalmente tuvo que desistir. No pudo competir en Rotterdam y, por tanto, quedó descartada su participación olímpica.

"No dejé de entrenar, pero sí tuve que dejar de correr. Cambié los entrenamientos por la bici y la natación o por correr en el agua, que son actividades sin apenas impacto en el tendón", explica la maratoniana y triatleta. El diagnóstico inicial fue una tendinosis (desgaste e inflamación) en el tendón de Aquiles. A pesar del tratamiento recomendado por un especialista de Madrid, al cabo de un año la afección no había mejorado. "Creo que nunca me adapté a esas primeras plantillas que me hicieron en Madrid", asegura la navarra. Tanto es así que "en marzo del año pasado mi pie derecho dijo basta y sufrí una fractura de estrés en el escafoides tarsiano del pie derecho", recuerda.

EVOLUCIÓN RÁPIDA Y SATISFACTORIA. Una vez que la fractura de escafoides ya había consolidado, las molestias en el tendón de Aquiles seguían persistiendo. Por este motivo, la deportista acudió al especialista de la Clínica, el doctor Gonzalo Mora, quien confirmó el diagnóstico de tendinosis del Aquiles. Pasado el verano "continuaban las molestias en el tendón, con el agravante de que Ana ya se había empezado a preparar para la maratón de San Sebastián", recuerda el doctor Mora.

Ambas lesiones, fractura y

PASA A LA PÁG.22>>

CRONOLOGÍA DE LAS LESIONES



1 PALMARÉS

Ana Casares (Pamplona, 21-6-1971) desarrolla una brillante carrera como triatleta, duatleta y corredora de maratones

2000: Campeona de España de **Triatlón** (invierno)

2001 y 2003: Campeona de España de **Duatlón**

2000-2005: 14 veces internacional con la Selección de **Duatlón y Triatlón**

2004: 6º puesto **Ironman** Lanzarote

2005: 1º puesto **Maratón** Ciudad Real

2006: 3º puesto **Maratón** de Valencia

2007: 4º puesto ranking nacional de **maratón**

RESULTADOS CASI INMEDIATOS

"Sentía el pie bien encajado"

Tras comenzar a utilizar las plantillas de la Clínica en septiembre del año pasado el beneficio fue casi inmediato, asegura Ana Casares. "La sensación de probarlas allí mismo ya fue muy buena. Desde el principio, sentí el pie muy cómodo. Me convenció especialmente que no notaba que las llevaba. Sentía el pie bien encajado. Se adaptaba y amortiguaba muy bien", detalla la deportista.

Para entonces, Ana Casares se encontraba inmersa en la preparación de la maratón de San Sebastián (30 de noviembre de 2008). "Tras entrenar con las plantillas, conseguí ganar esta prueba. La verdad es que pude aguantar muy bien los entrenamientos y gané con un rendimiento muy bueno", apostilla. A

esta gran victoria le precedieron también la victoria en la Behobia-San Sebastián (20 Km) y la del Cross de las Tres Playas (también de San Sebastián) en octubre.

"A partir de entonces ya no he tenido más problemas con el tendón de Aquiles, lo que me ha permitido entrenar muchos kilómetros a pie sin lesiones, por lo que estoy muy agradecida a las plantillas", destaca la atleta. El subcampeonato de España en Sevilla ha supuesto el colofón final a la buena progresión deportiva de Ana Casares, quien para el futuro más inmediato adelanta "un cambio de chip". Su objetivo actual reside en "descansar un tiempo de las maratones" para centrarse más en otro tipo de competiciones como el duatlón o el triatlón.

2 LESIONES

La sobrecarga del pie derecho hace que se aleje temporalmente de la competición

3-2008: fractura de estrés en el escafoides tarsiano

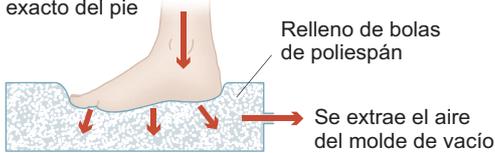
9-2007: Tendinitis en el talón de Aquiles

Las lesiones se deben a que el pie de Casares es cavo, por lo que el reparto de cargas es desigual

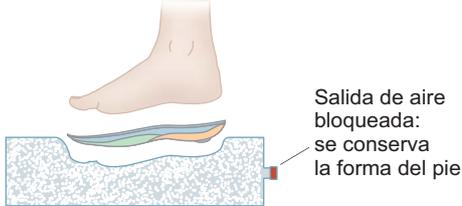
3 TRATAMIENTO

En septiembre de 2008, el traumatólogo le prescribe unas plantillas a medida

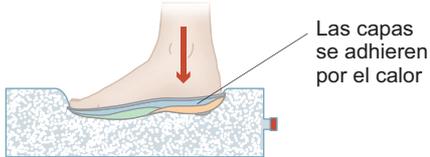
Se hace un molde exacto del pie



Se colocan las plantillas, formadas por varias capas, calientes



Al pisar sobre el molde, las plantillas se adaptan a la forma del pie



4 LAS PLANTILLAS

Compuestas de varias capas de materiales adecuados para su lesión y actividad

■ Forro cómodo para el deportista, con poliuretano

■ Material viscoelástico para la propulsión

■ Quilla estabilizadora propulsora, en poliéster

■ Rodete de amortiguación, elastómero de caucho



Transmiten el impulso de la punta del pie

Absorbe los golpes en el talón

5 RECUPERACIÓN

Tras la colocación de las plantillas, libre de molestias, la deportista vuelve a obtener buenos resultados en competición

9-11-2008: 1^{er} puesto carrera Behobia-San Sebastián (20 km)

30-11-2008: 1^{er} puesto Maratón de San Sebastián

22-2-2009: 2^o puesto nacional Maratón de Sevilla

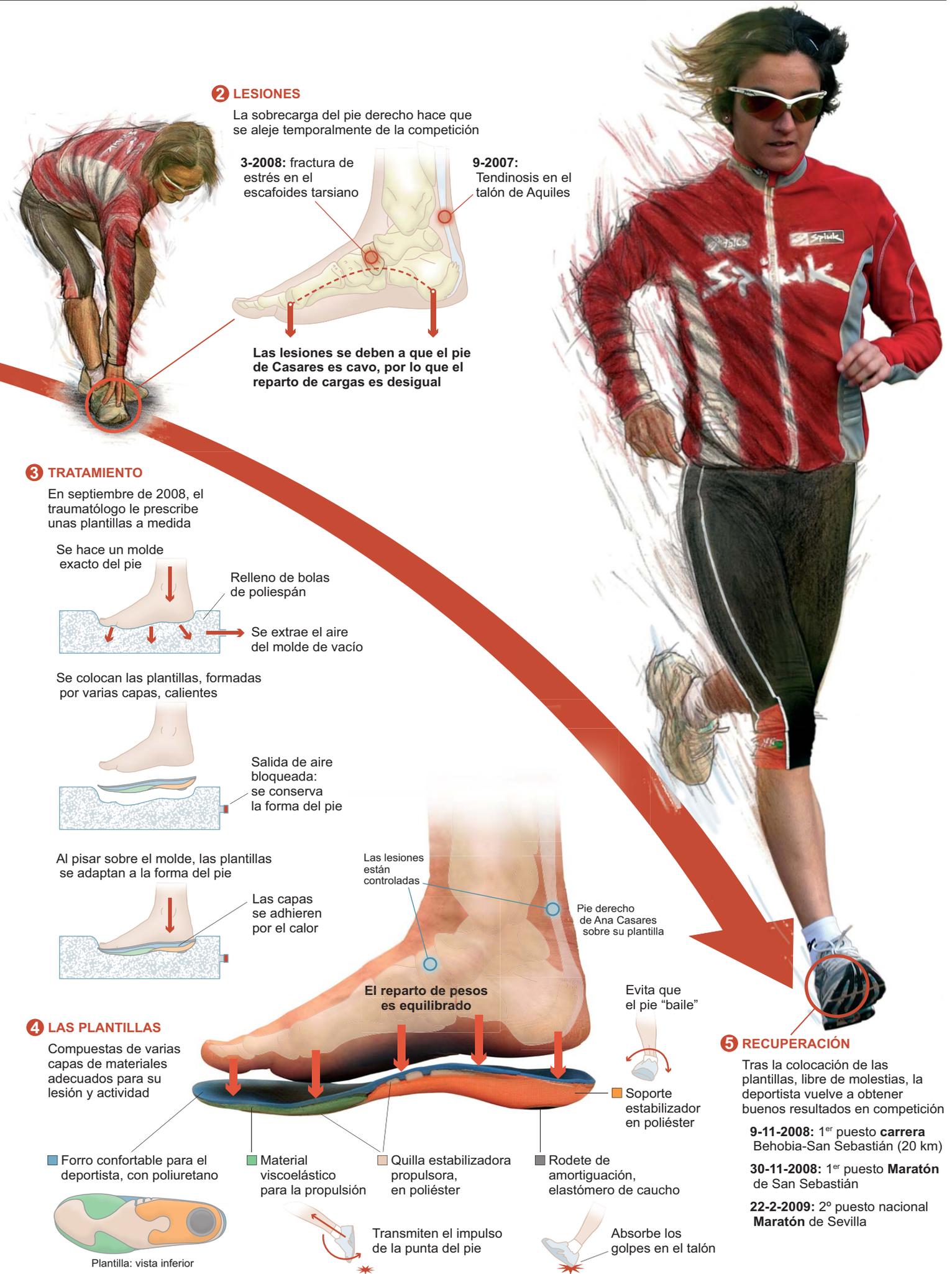
Evita que el pie "baile"



Pie derecho de Ana Casares sobre su plantilla

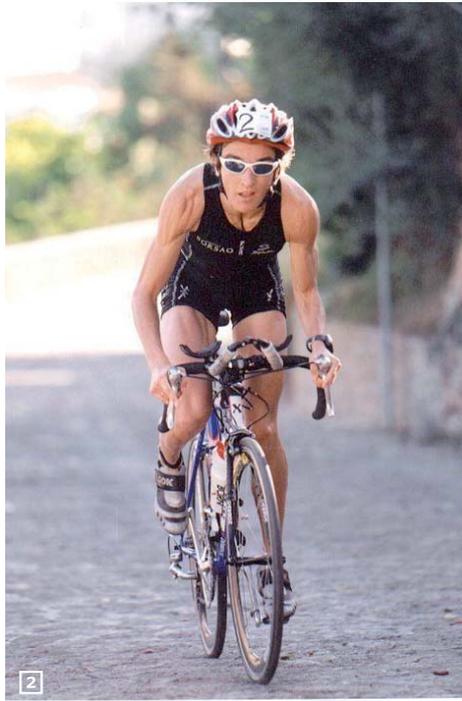
Las lesiones están controladas

El reparto de pesos es equilibrado





1



2



3



4

- 1 Ana Casares durante la Maratón de Berlín (2007)
- 2 Subida en bici de la atleta en el triatlón de Ibiza (Campeonato de España, 2004)
- 3 La maratoniana obtiene el primer puesto en el duatlón de Oñati (2004)
- 4 Ana Casares, entre el doctor Gonzalo Mora y el técnico Álvaro de Pablos.
- 5 Las plantillas se adaptan a la anatomía de los pies de la deportista.



5

<<VIENE DE LA PÁG.20
tendinosis, “están causadas por sobrecarga y estrés mecánico debido a entrenamientos largos, repetidos y muy intensos”, apunta el especialista. En la tendinosis del Aquiles que aparece en estos deportistas “se produce un cuadro inflamatorio y doloroso en el que se originan verdaderas micro roturas de las fibras del tendón”, describe. Tras examinarle el pie en la consulta, el especialista valoró junto al técnico ortopédico

de la Clínica, Alvaro de Pablos, la conveniencia de un tratamiento mediante ortesis plantares (plantillas técnicas) personalizadas.

ELABORACIÓN DE LAS PLANTILLAS. Las plantillas fueron confeccionadas a medida por Alvaro de Pablos, adaptándolas a la anatomía de los pies de Ana Casares. La composición y los materiales de las ortesis plantares cumplirán también los requerimientos necesarios para la práctica

de un deporte de carrera como el maratón. Por ello, el talón de la plantilla consta de un rodete elaborado con un material caracterizado por su elevada absorción del impacto. Alrededor de esta pieza y hasta la mitad de la planta del pie, la plantilla incorpora piezas realizadas mediante un material de estabilización, situado en la zona medio lateral interna y externa.

Desde la mitad del pie y hasta la zona situada al final del metatarso, se introduce

otra pieza en forma de quilla compuesta de un material que ofrece mayor propulsión a la pisada, “ya que ayuda a los dedos del pie a dar el impulso necesario”, apunta el técnico. En los laterales y punta del pie se incorpora otro material que refuerza la propulsión de la quilla. “La suma y composición de todos estos materiales en una plantilla propician un rendimiento mejor porque consiguen que todo el pie trabaje”, precisa Alvaro de Pablos.