

La terapia de hielo o crioterapia

Los atletas que recorren grandes distancias, son propensos a sufrir pequeñas lesiones en las piernas debido al alto volumen de esfuerzo al que son sometidas.

Las carreras largas son esenciales para la formación de los corredores de fondo, ya que permiten al cuerpo adaptarse a la ejecución de mayores distancias de forma segura y eficiente. Por desgracia, las carreras largas también aumentan el riesgo de sufrir lesiones que pueden resultar en un paro obligatorio de actividades.

Un buen método para evitar la sobrecarga que sufren las piernas por la acumulación de kilómetros, es tomar **baños de hielo**, ya que mejoran la recuperación y se compensa sencillamente los riesgos inherentes a los largos períodos de carrera.

Crioterapia (“terapia de frío”), constriñe los vasos sanguíneos y disminuye la actividad metabólica, lo que reduce la inflamación y ruptura del tejido. Una vez que la piel ya no está en contacto con la fuente de frío, los tejidos subyacentes entran en calor, lo que provoca un retorno del flujo de sangre más rápido.

Esto ayuda a devolver el subproducto de la descomposición celular en el sistema linfático para el reciclado eficiente por parte del cuerpo. “Los baños de hielo no sólo suprimen la inflamación, sino que ayudan a eliminar los desechos metabólicos dañinos de los músculos

La terapia de hielo o crioterapia, es una de las modalidades más utilizadas para agilizar la recuperación del atleta, así como para el tratamiento y rehabilitación de lesiones deportivas.

Por esto en esta segunda edición de la Maratón Costa Dorada, el Centro de Salud ALBE encargado del servicio de fisioterapia en colaboración con la URV, ha preparado un programa de recuperación post-maratón con baños de hielo y masajes con hielo, así como una zona habilitada de estiramientos dirigidos por fisioterapeutas para una correcta recuperación tras el maratón.

Esperamos que sea de vuestro agrado todo lo que hemos preparado para vosotros!



Contacte con nosotros:

Tlf: **977 54 38 42**

Email:
centroalbe@gmail.com

Dirección:
**C/ Gran Canarias, 33
43006 Tarragona**