



Christian Fernández

Pt. Msc, Coordinador del Servicio de Fisioterapia de la Zurich Marató de Barcelona.

Marc Lari

Pt. Msc, Miembro de la Comisión de Fisioterapia Neuromusculosquelética del CFC



"El proyecto de **#Fisiorunners** es la manera de promocionar la Fisioteràpia más allá de la imagen tradicional del masaje post-competición."

El reto de **#Fisiorunners** es hacer visible la Fisioterapia en una prueba deportiva de la magnitud de la Maratón de Barcelona. El objetivo es acompañar a los corredores en tramos de 10km, ofreciéndoles asistencia en su caso, asesoramiento y apoyo. En el fondo, se trata de transmitir a la sociedad que los fisioterapeutas promovemos el ejercicio físico, que los acompañamos y los asesoramos durante la práctica del mismo y que, si nos necesitan, estaremos a su lado para ayudarles. Es una oportunidad de promocionar la Fisioterapia, más allá de la imagen tradicional asociada únicamente al masaje post-competición.



Es una iniciativa totalmente pionera, ningún maratón del mundo había incluido antes este servicio en carrera. La experiencia por lo tanto es única y representa una excelente forma de dar a conocer nuestra profesión. Para participar no es necesario ser un corredor experto, de hecho no corremos para hacer ninguna marca, sólo se trata de tener condición física para trotar y caminar entre una hora y una hora y media, aproximadamente. Lo más importante es tener ganas de participar y disfrutar de la fiesta del deporte.

Las lesiones habituales atendidas por los fisiorunners en carrera abarcan básicamente cuadros de dolor musculoesquelético como lesiones musculares leves, dolores articulares por el impacto sostenido, lesiones cutáneas por exceso de fricción y esporádicamente





algún esguince. En tanto que somos profesionales sanitarios los fisiorunners también debemos ser capaces de distinguir otros cuadros de dolor no musculoesquelético, como una hipoglucemia o una deshidratación, que requieran la derivación inmediata a los servicios de emergencia o Cruz Roja.

En carreras de resistencia como maratones o triatlones es habitual ver imágenes épicas de corredores llegando a línea de meta al límite de sus fuerzas. Estos corredores (profesionales o amateurs bien preparados físicamente) a menudo nos brindan momentos deportivos emocionantes que poniendo de manifiesto su esfuerzo y su voluntad de superación.



Desgraciadamente cada vez son más los atletas populares que quieren emular estas gestas deportivas pero que pecan de la suficiente condición física para participar en pruebas de tanta exigencia física, poniendo en riesgo su salud. La presencia de fisioterapeutas corredores entre los participantes permite la rápida actuación desde dentro para evitar o atender situaciones que puedan poner en peligro la salud de los participantes.



El proyecto **#FISIORUNNERS** lleva dos ediciones a sus espaldas, en estos dos años han colaborado un total de 40 fisioterapeutas y 30 alumnos de fisioterapia. El proyecto promete, cada año





sumamos más adeptos y la idea es superarnos en cada edición. En esta línea nos hemos planteado llevar a cabo diferentes acciones para consolidar nuestra labor. El próximo objetivo sería vincular la causa de Fisorunners con una acción solidaria y colaborar así con una ONG en el ámbito de la Salud y la Fisioterapia. De este modo el objetivo de Fisorunners sería doble: voluntad de servicio y solidaridad. Por último nos gustaría lanzar la idea a otros fisioterapeutas del mundo para que puedan implementar el proyecto en otras maratones del mundo. Sería fantástico ver fisioterapeutas corredores en ciudades como Nueva York, Boston, Berlín o París. Nuestro gran reto a día de hoy es lograr la difusión suficiente para compartir nuestra experiencia con otros compañeros en todo el mundo y conseguir así dar un nuevo impulso a la Fisioterapia. Un

impulso en competencias, en promoción hacia la sociedad y en valores solidarios.

