

Corrida

A corrida de longa distância tem muitos adeptos no mundo inteiro e pode ser um esporte isolado bem como parte integrante de outros esportes como no triathlon, decatlon, pentathlon e provas de aventura.

Fatores como a biomecânica da corrida, pé e calçado, tipo de terreno de treinamento, mudanças nas características da corrida de atletas de longa distância entre outros devem ser observados na tentativa de prevenir futuras lesões.

As lesões mais freqüentes em corredores de longa distância são as lesões por sobrecarga como as [tendinopatias](#) (calcâneo, pata de ganso, tratoiliotibial, semimembranoso, poplíteo e patelar) [síndrome do stress tibial medial](#), [fraturas por stress](#), [fascite plantar](#), [síndrome da gordura de Hoffa](#), [síndrome compartimental](#) e [lesões condrais](#).

As [fraturas por estresse](#) diferem das outras fraturas por não resultarem de eventos diretamente traumáticos. Elas são resultantes da incapacidade da musculatura fadigada em absorver choques para proteção da estrutura óssea. Essa fadiga muscular faz com que a carga seja transmitida diretamente ao osso.

Outro distúrbio importante que vem ganhando notoriedade nos dias atuais e pode ser encontrado em corredores assim como em muitos outros atletas é a síndrome de Overtraining

Overtraining é devido a um desequilíbrio entre o stresse e recuperação, ou seja, uma carga de stresse excessivo com pouca regeneração. O estresse está inserido em todos os treinamentos, competições e fatores estressante envolvidos em situações extra treinamento e extra competição. Lehman et al 1998

O overtraining desencadeia uma série de alterações que resulta em uma diminuição do desempenho associado à fadiga crônica.