

LESIÓN DE TALÓN DE AQUILES

⚠ OBJETIVO ⚠

- ✓ Bajar dolor y “sensibilización” del tendón con carga bien tolerada.
- ✓ Iniciar fuerza de gemelo-sóleo sin irritar.

!!"El primer paso no es correr, es darle al tendón la calma que necesita para empezar a sanar."!!

⚡ NOTAS DEL ENTRENAMIENTO ⚡

El tendón de Aquiles conecta los músculos de la pantorrilla (gemelos y sóleo) con el hueso del talón (calcáneo). Su función principal es transmitir la fuerza generada en la parte posterior de la pierna hacia el pie, permitiendo realizar movimientos como caminar, correr, saltar o impulsarse en una zancada. Soporta cargas altísimas: puede recibir fuerzas equivalentes a 6-8 veces el peso corporal en actividades como el sprint o la carrera cuesta arriba.

Esta lesión suele aparecer por carga mal gestionada. Es decir, cuando el tendón recibe más estímulo del que es capaz de tolerar o adaptarse, sin tiempo suficiente de recuperación. Factores como:

- ✓ Aumento brusco de kilómetros semanales o de intensidad (series, cuestas).
- ✓ Técnica de carrera con exceso de tracción posterior o zancada larga.
 - ✓ Debilidad del tríceps sural o falta de movilidad de tobillo.
 - ✓ Uso de zapatillas con drop bajo sin adaptación progresiva.

Todo esto puede desencadenar una degeneración progresiva del colágeno, provocando engrosamiento del tendón, pérdida de elasticidad y dolor característico.

⚡ PROTOCOLO ⚡

DIA 1

- Elevación de talón bilateral isométrico (manteniendo el gesto arriba) 5x30-45" (descanso 45-60"):
<https://youtu.be/ppYpOqgmGF8>
- Elevación de talón bilateral en el suelo 3x12 (2 seg subir / 2 seg bajar):
<https://youtu.be/ppYpOqgmGF8>
- Elevación de talón bilateral con rodillas flexionadas (sóleo) 3x12 (2 seg subir / 2 seg bajar):
<https://youtu.be/KMGovdUTMIA>
- Monster Walk lateral con miniband 2x10-12 pasos/lado:
<https://youtu.be/OYdAcCULVDM>
- Automasaje suave gemelo-sóleo con foam roller 2-3' (no “reventar” la zona):
- Gastrocnemios:
<https://youtu.be/tHQFL0tmTWQ>
- Tendón de Aquiles y soleos:
<https://youtu.be/BZRWM29h-kk>

DIA 2

- Elevación de talón bilateral en el suelo 4x10 (tempo 3" bajar):
<https://youtu.be/ppYpOqgmGF8>
- “Recoger toalla” 3x8-10 repeticiones de 5" (mantener posición):
<https://youtu.be/3X6ETCMNA80>
- Equilibrio a una pierna (descalzo si lo toleras bien) 3x30" por lado:
<https://youtu.be/n20XRQKGvAg>
- Isométrico de sóleo en pared (rodilla flexionada, empujar el suelo) 4x30" por lado
<https://www.youtube.com/shorts/p1PFF8U6xq0>
- Movilidad suave de tobillo (sin dolor) 1-2' total:
https://youtu.be/7R_pSPaWxjc

DIA 3

- Elevación de talón unilateral (ya sin asistencia si es posible). 5x6-8 por lado (subida potente - bajada 3"):

- <https://youtu.be/YyLS6qLC2AI>
Elevación unilateral de talón desde Wall Sit (sóleo). 4x8-10 por lado:
- <https://www.youtube.com/shorts/BLw3aPUi0k8>
Elevación de talones de pie, isométrico (Sube a puntillas hasta una altura cómoda, sin dolor agudo y aguanta el tiempo marcado antes de bajar). 3x45":
- <https://youtu.be/ppYpOqgmGF8>
Monster Walk lateral con miniband 2x12-15 pasos por lado:
- <https://youtu.be/OYdAcCULVDM>
Estabilidad de tobillo. 3x40" por lado:
- <https://youtu.be/n20XRQKGvAg>