

⚠ OBJETIVO ⚠

- ✓ Controlar dolor.
- ✓ Mejorar control del arco.
- ✓ Empezar carga tolerable.

⚡ TIPO DE SESIÓN ⚡

Prevención/readaptación de lesiones

⚡ MATERIAL QUE NECESITAS ⚡

Goma, esterilla.

⚡ NOTAS DEL ENTRENAMIENTO ⚡

La sobrecarga del tibial posterior (a veces como tendinopatía) es una lesión frecuente en corredores, sobre todo cuando se acumula mucho volumen, se meten cuestas/terreno irregular o hay cambios de carga o zapatilla sin adaptación.

El tibial posterior es un músculo-tendón que pasa por la cara interna del tobillo y su función principal es sujetar el arco del pie y controlar la pronación para que el pie sea estable y haga de "palanca" en el impulso.

En carrera trabaja como estabilizador y freno: en cada apoyo controla cuánto "cede" el arco. Si el tendón no tiene capacidad suficiente, se irrita por sobreuso y aparece dolor en la parte interna del tobillo o mediopié. Al principio suele mejorar al calentar, pero se nota más después, al día siguiente y en cuestas, superficies inclinadas o rodajes largos.

La clave para recuperarlo es bajar lo que lo irrita de forma temporal y subir su capacidad con fuerza específica (gemelo/sóleo + control del arco + estabilidad), progresando poco a poco hasta volver a tolerar la carga de correr.

PROTOCOLO 1

- ✓ Isométrico de elevación de talón (de pie, bilateral, sujetándose). 4×30-45":
<https://youtu.be/ppYpOqgmGF8>
- ✓ Inversión + flexión plantar con goma (sesgo tibial posterior). 3×8-10 por lado, alternar ejercicios en cada serie 1-1:
 - Inversión: <https://youtu.be/2L2OKMTuBV0>
 - Flexión plantar: <https://youtu.be/a80qFE8lOj4>
- ✓ Elevación de talón sentado (rodilla flexionada, foco sóleo). 3×8:
<https://youtu.be/KMGovdUTMIA>
- ✓ Short-foot + mantener arco. 3×15-25": <https://www.youtube.com/watch?v=DoEiW4Y8MEo>

PROTOCOLO 2

- ✓ Equilibrio a una pierna manteniendo arco. 3×20-35" por lado:
<https://youtu.be/n20XR0KGvAg>
- ✓ Step Down bajo (10–15 cm) (rodilla alineada, sin colapsar arco). 3×6 por lado:
https://www.youtube.com/shorts/NC6On7xEe_E
- ✓ Caminar de puntillas. 3×15-25 m:
<https://youtu.be/IRNy9354FfE>
- ✓ Almeja. 2×10-12:
<https://youtu.be/iM55Y6ad9wg>

PROTOCOLO 3

- ✓ Isométrico de elevación de talón (de pie, bilateral, sujetándose). 5×30-45":
<https://youtu.be/ppYpOqgmGF8>
- ✓ Inversión + flexión plantar con goma (sesgo tibial posterior). 3×12-15 por lado, alternar ejercicios en cada serie 1-1:

- Inversión: <https://youtu.be/2L2OKMTuBVo>
- Flexión plantar: <https://youtu.be/a80qFE8lOj4>
- ✓ Elevación de talón sentado (rodilla flexionada, foco sóleo). 3×12:
<https://youtu.be/KMGovdUTMIA>
- ✓ Short-foot + mantener arco. 3×20-30": <https://www.youtube.com/watch?v=DoEIW4Y8MEo>

PROTOCOLO 4

- ✓ Equilibrio a una pierna manteniendo arco. 3×30-40" por lado:
<https://youtu.be/n2OXRQKGvAg>
- ✓ Step Down bajo (10–15 cm) (rodilla alineada, sin colapsar arco). 3×8 por lado:
https://www.youtube.com/shorts/NC6On7xEe_E
- ✓ Caminar de puntillas. 3×20-30 m:
<https://youtu.be/IRNy9354FfE>
- ✓ Almeja. 2-3×12-15:
<https://youtu.be/iM55Y6ad9wg>

PROTOCOLO 5

- ✓ Elevación de talones de pie en Multipower.
3×8-10:
<https://youtu.be/9iwTqBeb3Yk>
- ✓ Elevación de talón sentado con carga en rodillas. 3×8-10:
<https://youtu.be/KMGovdUTMIA>
- ✓ Elevación de talones de pie llevando peso a a primer meta (ligera orientación a inversión SIN dolor). 2×6-8 por lado (igual que video pero cuando llegues arriba lleva el peso hacia el dedo gordo del pie, como intentar empujar el suelo con el dedo)
<https://youtu.be/ppYpOqgmGF8>
- ✓ Short-foot dinámico. 3×6-8 reps lentas:
<https://www.youtube.com/watch?v=DoEIW4Y8MEo>