



Australopithecus Afarensis "Lucy"

Una historia del 'running' y la fisioterapia



José Ángel González

Colegiado 2381

Director de *Fisioteràpia al Dia*

Todo comenzó hace cientos de miles de años (la Ciencia calcula unos 3 millones de años) en el cratón africano, cuando una homínida a quien los antropólogos contemporáneos rebautizaron como "**Lucy**" (¡a saber si tenía nombre!) descubrió que podía correr...¹

¿Qué cómo corría "Lucy"? Pues seguramente un tanto "patizamba", dado que la menor longitud de sus extremidades inferiores, en comparación con las nuestras, le impedía andar o correr con soltura. Más bien era experta en trepar por las ramas de los árboles, gracias a las falanges curvada de los dedos de sus pies.

Pero lo más importante de este relato introductorio es la motivación de "Lucy". Nuestra "primera mujer" corría y trepaba a los árboles por una causa esencial: su supervivencia. ¿Acaso no correrían ustedes, delante o detrás de un felino o una gacela, según les invadiese el miedo o el hambre respectivamente...?

Miles de años después, pero aún en los márgenes de la Prehistoria, los Homo Sapiens descendientes de "Lucy" corrían resueltos en sus prácticas bélicas, cinegéticas y, ¿por qué no pensarlo?, lúdicas y deportivas; pero sin duda descalzos, de ahí que proliferasen diversas lesiones en sus rudimentarias piernas, lo que conllevó a "los primeros tratamientos fisioterapéuticos": el empleo instintivo del calor, el agua y el masaje por parte de nuestros más directos antepasados.

(1) El nombre de Lucy es culpa nada menos que de los Beatles, ya que durante su descubrimiento en 1974 los antropólogos escuchaban a los míticos músicos de Liverpool.

Con el albor de las primeras civilizaciones el ser humano se dotó de calzado, lo que facilitó la práctica del **running** en sus diversas modalidades. Porque, llegados a este punto, debemos dejar claro el término: la palabra *running* es una voz inglesa que denota correr o carrera a pie, que cuenta en la actualidad con unas inequívocas connotaciones lúdicas y atléticas. No obstante, para este breve ensayo histórico permítanme los lectores la licencia como autor de otorgar a sus orígenes unos usos más trascendentales...

Los ejércitos sumerios, asirios, hititas, egipcios... del **Fértil Creciente**² disponían de incipientes sandalias o botas (según la climatología) para sus rápidos desplazamientos tácticos. ¡Vamos, que corrían bien calzados para invadir/defenderse al/del vecino de turno!

Esa práctica, más o menos forzosa, de la carrera deportiva (si aceptamos históricamente que el entrenamiento militar se puede así considerar) no estuvo exenta de las consabidas lesiones: esguinces, luxaciones ... incluso amputaciones. Y hete aquí que los historiadores de la Medicina y la Fisioterapia, cuando no los arqueólogos, nos documentan los primeros ejemplos de técnicas ortopédicas y fisioterápicas de tratamiento de estas, en ocasiones, sufridas lesiones: algunas momias milenarias del **Antiguo Egipto** aparecieron con sandalia y prótesis de dedo del pie, fruto de un tratamiento rehabilitador en vida del difunto "corredor".³

Mejor suerte corrieron (nunca más apropiado el término) los atletas griegos de la antigüedad clásica, ya que ese periodo de la Historia supuso el inicio "oficial" del culto al deporte y el atletismo, no solo por la aparición de los **Juegos Olímpicos**, sino también por la praxis médico-física en los gimnasios de la época, conocidos como *palestras*, que en el fondo no dejaban de ser escuelas bélicas. Esta actividad atlética contaba con sus propios terapeutas del ejercicio físico, que recibían el nombre de *gymnástai* y aplicaban básicamente masoterapia, por lo que estaríamos ante unos claros precursores de la fisioterapia hace varios milenios.

Los lectores más románticos preferirán atribuir el inicio de la práctica del *running* al relato del insigne historiador Herodoto, quien narró la mítica hazaña del corredor **Filípides** durante la batalla de **Maratón** en el 490 antes de Cristo: recorrer en 2 días los 246 km que separaban a Atenas de Esparta para pedir ayuda frente al ejército persa. ¡Menuda hazaña de ser cierta!⁴



Estatua de Filípides

La civilización romana contó, entre sus insignes médicos, con el mismísimo **Galeno**, que daría nombre genérico a los facultativos de los tiempos presentes: "acabo de visitar a mi galeno de turno...". El lector poco ducho en la historia de la medicina desconocerá (hasta leer estas páginas) que este gran médico de la antigüedad grecorromana, nacido en Pérgamo en el siglo II, llegó a ser el sanador oficial de los emperadores Marco Aurelio, Cómodo y Septimio Severo, debido a la fama que se fue labrando como "médico deportivo" de muchos gladiadores. En este sentido, Galeno fue un pionero de la masoterapia aplicada en atletas y, lógicamente, corredores. Como magníficos corredores fueron también, bien voluntarios bien a la fuerza, los millares de legionarios que conquistaron todo el contorno del *Mare Nostrum* (el Mediterráneo).

Sin duda alguna, las **termas romanas** fueron el centro de referencia para reponer las cansadas piernas de estos esforzados deportistas militares. En las termas los **tractatores** les realizaban los masajes terapéuticos y deportivos con ungüentos elaborados con aceites vegetales, sobre todo de oliva.

Siguiendo la línea cronológica nos encontraríamos ya en la Edad Media, un periodo milenario de dudosa fama en muchos aspectos de las ciencias médicas, pero que al menos nos ha dejado figuras tan reputadas como la del médico y filósofo persa **Avicena**, quien en torno al año 1000 describía en su enciclopédico Canon de Medicina la relevancia del ejercicio físico (que incluiría el "running" de aquellos tiempos) como elemento fundamental para conservar la salud.

2 Llamamos así en Geografía e Historia a la histórica región del Próximo Oriente, en forma de media luna, donde surgieron las primeras civilizaciones como las aludidas en el texto.

3 El profesor José Francisco Meliá da buena cuenta de ello en la segunda edición de su imprescindible manual: Meliá Oliva JF. Historia de la Fisioterapia. Valencia: ICOFCV, 2012 (2ª edición)

4 El historiador helénico, coetáneo de los hechos pues vivió en el siglo V a.C., así lo narra en su obra: Herodoto, Historia VI, 105.

Además, los médicos musulmanes del Medievo destacaron en la utilización de la masoterapia para combatir las patologías tanto musculares como vasculares, muy abundantes en los traumatismos ocasionados por la práctica de la carrera, independientemente de su finalidad (que, insisto a los lectores, seguía siendo con bastante certeza de índole bélica, dados esos tiempos tan convulsos).

De la Edad Media en Europa debemos destacar con creces a nuestro ilustre valenciano **Arnau de Vilanova**, que unos tres siglos después que Avicena continuaba su legado resaltando el valor del ejercicio deportivo (tal como actualmente lo entendemos) en su obra maestra titulada "Régimen de la salud para el Reino de Aragón".

En la Edad Moderna comienza a especializarse el cuidado de los sufridos pies, por lo general a manos de los entonces barberos, una figura que se remonta a la etapa anterior, el ya citado Medievo.⁵ En España se reguló en los albores de esa etapa moderna, concluyendo el siglo XV, a través de la institución denominada el **Protobarberato**. Aquellos barberos cuidaban principalmente de los callos de los corredores, con gran profusión del uso de los vendajes (no sabemos hasta qué punto de funcionales...).



En la América precolombina debemos destacar la figura de los corredores incas, conocidos con el término **chasqui**. Los chasquis eran los mensajeros del emperador inca, pero con el tiempo se institucionalizó en dicho imperio un verdadero sistema de correos formado por estos intrépidos corredores, entrenados desde la infancia. Tal fue su fama y eficacia que el sistema se conservó durante el Virreinato español del

Perú, hasta el punto de que un cronista de la época les otorgaba a los chasquis mayor velocidad en su terreno que los más rápidos caballos.⁶

Pero la Historia Moderna será también testigo del desarrollo del ejercicio y la educación física, aplicado en lesiones del tren inferior, a través de los médicos renacentistas de la talla del francés **Symphorien Champier**, y los italianos **Antonio de Padua** y **Mercuriale de Farli**.

5 No se pierda el lector, en caso de no haberlas visto o leído aún, las espléndidas novela y película homónimas tituladas "El médico", donde podrán conocer detalladamente la figura sanitaria del barbero.

6 Se trata del cronista español coetáneo Pedro Cieza de León, un conquistador extremeño del siglo XVI, para más señas, que sobresalió como historiador de la región incaica.

7 Véase a este respecto el artículo histórico de *Fisioteràpia al Dia* Volumen XI N°1, pp 42-44.

Un papel similar podemos atribuir, ya durante el periodo ilustrado, a los referentes que instauraron la gimnasia pedagógica, ayudando así a difundir las prácticas atléticas entre los jóvenes del siglo XVIII: el suizo **Pestalozzi** y el alemán **Gutsmuths**.

Llegados a los tiempos contemporáneos, el siglo XIX presencia la popularización de la gimnasia y el atletismo (entendido de manera pedagógica y terapéutica) a través de figuras referentes como el militar valenciano **Francisco Amorós**, todo un impulsor de la gimnasia pedagógica en España y en Francia; y el sueco **Pehr Henrik Ling**, que por cierto era maestro de esgrima. En cierto sentido podemos considerar ambos personajes como precursores de la actual cinesiterapia.⁷

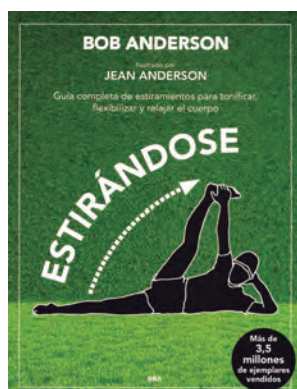
Sin embargo, es realmente el siglo XX el que va a contemplar la expansión de los gimnasios en sus diferentes modalidades, junto con la práctica del deporte y su repercusión en toda la sociedad mundial.

Podemos hablar de todo un fenómeno sociológico que tuvo entre sus puntos de partida, desde el punto de vista terapéutico, los gabinetes e institutos de kinesiterapia que fueron popularizándose en España en los inicios del siglo XX, como el que estableció el médico **Joaquín Decref** en Madrid.

Es evidente que el siglo XX supone el desarrollo global del deporte, del atletismo y, por supuesto, del **running**. Concretamente, el *boom* del **running** tuvo lugar a partir de los años sesenta, generalizándose a comienzos de los setenta, teniendo como hito destacable la fecha de 1972, año en que tuvo lugar la primera maratón popular en Nueva York. ¡Qué tiempos aquellos! (el firmante de este artículo ya correteaba por las calles de la capital extremeña en pantalcitos cortos).

Coincidiendo con estos años setenteros recordemos la simpática narración de nuestro codirector de la revista, el doctor José Polo, que nos recuerda en su "Visió perifèrica" la implantación de esta sana práctica en nuestra Enseñanza General Básica española...

Mas si nos centramos en el **running** detalladamente, hay que poner el énfasis en el aluvión de publicaciones, manuales y textos divulgativos que proliferaron sobre la materia a partir de esas fechas (aún no se había inventado la "red de redes", el actualmente imprescindible Internet).



Permítanme que a este respecto les remarque una pequeña “joya” que, sin ser específica del *running*, la considero todo un referente tanto para *runners* como los profesionales que cuidamos de los corredores: el famoso manual de **Bob Anderson** conocido como “Estirándose” y publicado por primera vez en 1980. Somos legión los fisioterapeutas y, probablemente también, los preparadores físicos que recomendamos este sencillo y práctico texto a todos los pacientes que se aventuran en la práctica de cualquier deporte y, en especial, al *running*.⁸

De ahí que no debemos olvidar la actual e importante interacción entre los educadores físicos, como el doctor **Pedro Pérez** (que nos firma uno de los artículos de la presente revista); y los fisioterapeutas, como el magistral **Pablo Martínez**, quien forma un perfecto binomio con el preparador físico **Pedro Cotolí** (ambos en el Valencia Basket).⁹ Si además se da el caso de que el mismo profesional reúne ambas formaciones (fisioterapeuta y educador físico), pues “miel sobre hojuelas”... como es el caso de nuestro actual decano del Ilustre Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana (ICOFCV), el doctor **José Casaña**.

Por otra parte, no debemos olvidar la pléyade de excelentes podólogos que vienen cuidando de nuestros *runners* desde que esta titulación se instauró como evolución de la antigua profesión de callista. Casualmente, la profesión de fisioterapeuta en España ha venido a coincidir con el nacimiento de la titulación de podólogo (entonces como especialidad de ATS), allá por mediados de los años cincuenta.

Aprovecho estas líneas para rendir homenaje a nuestros colegas colegiados que, amén de fisioterapeutas, son unos magníficos podólogos en la Comunidad Valenciana, como es el caso de **Yasmin Ezzavar**, **Jaime Gascó**, **Raúl Cortés**, **Jero Benavent**, **Nuria Navalón**, **Fernando Solís** o **Elena Francisco** y a buen seguro que muchos

más (disculpas de antemano a quienes no aparezcan dado que cito a los compañeros que conozco en persona o “de buena mano”).

Y, cómo no, hacer mención a los actuales profesionales de la Fisioterapia que aquí, en España, recuperan cotidianamente a corredores y atletas de élite: **Ángel Basas**, **Miquel Àngel Cos** o **Manuel Rafael Román**;¹⁰ mientras que aquí en tierras valencianas me gustaría destacar la profesionalidad del alcoyano **Jordi Reig**, un maravilloso “físio” al tiempo que *runner*; al igual que nuestro anterior decano del ICOFCV, el insigne **Josep Benítez**, ahora ejerciente en el Lejano Oriente y que nos ha regalado una estupenda *Editorial* con motivo de este monográfico de *Fisioteràpia al Dia*.

A todos ellos, gracias por permitirnos correr y correr, una y otra vez, sin que las lesiones nos amedranten en el maravilloso recorrido de la vida.

¡Que ustedes lo troten bien!



(De dcha. a Izqda.) Jordi Reig corriendo en Etiopía junto al atleta Beki y Jesús Calleja. Imagen de abajo, Josep Benítez



8 El sugerente título original en castellano es “Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose”. Anderson, educador físico estadounidense, describe de forma muy didáctica en su libro los estiramientos para cada zona del cuerpo y para cada deporte, con especial hincapié en la acción de correr: estiramientos pre y post *running*, un programa de estiramientos al respecto y cómo prevenir las lesiones de los corredores, así como sugerencias para los problemas de los *runners*. Todo ello perfectamnete ilustrado por su esposa Jean.

9 Los avispados lectores pensarán: “pero si está hablando de *running*...”. ¡Ya!, pero ambos profesionales, aunque ejercen principalmente en el mundo del baloncesto, cuidan a la perfección de más de un corredor.

10 A este respecto recomiendo al curioso lector el post que publiqué en el Blog de Fisioterapia de la UCH titulado “El atletismo español triunfa en Europa. Conoce a sus “físios” “<https://blog.uchceu.es/fisioterapia/el-atletismo-espanol-triunfa-en-europa/>