

# Zapatillas de correr blandas y con control de movimiento para prevenir lesiones en las piernas



En adultos sanos, las zapatillas de correr con entresuela blanda podrían suponer una diferencia mínima o nula en la cantidad de lesiones en las piernas en comparación con las zapatillas con una entresuela más dura (evidencia de certeza baja). No está claro si las zapatillas con control de movimiento, que están diseñadas para reducir el movimiento del retropié y el mediopié durante el contacto con el suelo, reducen este número en comparación con las zapatillas neutras/acolchadas (evidencia de certeza muy baja). Ninguno de los estudios informó sobre el número de corredores que no lograron volver a correr (a su nivel anterior) después de la lesión, sobre la satisfacción con sus zapatillas ni sobre el número que requirió ingreso hospitalario o cirugía. **FALTA EVIDENCIA**



Ninguno de los estudios informó sobre los posibles efectos adversos del uso de zapatillas blandas o zapatillas con control de movimiento (afecciones cutáneas y ampollas). **FALTA EVIDENCIA**



Revisión Cochrane (publicada en agosto de 2022); 4 estudios con 1516 participantes que evaluaron la efectividad de las zapatillas blandas o con control de movimiento en la prevención de lesiones.

