

**Le principali
patologie**

**legate
alla
cattiva
postura**

**in
bicicletta**



Come ogni sport, il ciclismo può causare patologie. Lombalgia, problemi alla cervicale, dolori alle ginocchia e ai polsi... sono le più frequenti.

Per prevenirle o attenuarle, occorre trovare le loro cause.

Generalmente derivano da una postura sbagliata dovuta ad una cattiva regolazione della bici.

Sella, manubrio, pedali... una regolazione impropria della bici può portare a un posizionamento scorretto, causando un po' di dolore.



Panoramica dei principali mali del ciclismo

Sappiamo che l'attività fisica fa bene alla salute fisica e al benessere psicologico. Gli sport detti “di scarico”, come il ciclismo, lo sono ancora di più perché proteggono le articolazioni da eventuali urti al suolo. Seduto in sella, gli impatti al suolo sono ridotti dalle gomme e, quando ci sono, dagli ammortizzatori. Poiché il corpo è sostenuto, il veicolo a due ruote evita problemi legati al carico corporeo ed è adatto a persone in sovrappeso. Qualunque sia la tua età, se hai problemi di peso, obesità, mal di schiena o alle articolazioni, nulla ti impedisce di pedalare.

Tuttavia, se lo si pratica piuttosto intensamente e non si bada bene a regolare la bicicletta alla propria struttura fisica anche il ciclismo può portare a disturbi legati a una mancata corrispondenza della coppia uomo-macchina. Pare ovvio ma spesso non è scontato che è la bicicletta che deve adattarsi al ciclista e non viceversa. Da qui l'importanza di scegliere una bicicletta adeguata al tipo di ciclismo che si vuol fare, di regolarla correttamente per avere una buona posizione e di trovare la sella giusta. Altrimenti il rischio è quello di stare “scomodi” sulla bicicletta, di andare incontro a dolori più o meno fastidiosi ma anche di subire vere e proprie lesioni.

Quando il corpo è sottoposto a stress ripetitivo (sforzo, microtraumi ripetuti), può comparire dolore: cosce doloranti, dolori muscolari, piedi che bruciano, eccetera. Mentre alcuni di questi malesseri sono comuni e quindi destinati a scomparire col tempo, altri a volte annunciano patologie più gravi dovute a una cattiva postura sulla bicicletta.

Le patologie del ginocchio

più comuni in bici

Il dolore al ginocchio è uno dei disturbi più comuni tra i ciclisti. Va detto che questa è l'articolazione più sollecitata durante la pedalata con i

movimenti di flessione ed estensione, ma anche di rotazione quando l'asse del piede è rivolto verso l'esterno.

•**sindrome rotulea.** Molto comune e benigno, questo dolore appare nella parte anteriore del ginocchio, tra la rotula e il femore (l'osso che si trova nella parte superiore dell'articolazione), appena sotto il quadricipite. Il dolore si avverte in tutte le posizioni in cui la rotula è premuta contro il femore. Essendo diffuso, è difficile da localizzare con precisione.

Le cause ? Regolazione della sella errata, pedivelle troppo lunghe, tecnica di pedalata scadente, rapporto di trasmissione troppo alto (duro), squilibrio muscolare.

Cosa fare ? Metti a riposo la tua articolazione, ghiaccia il ginocchio più volte al giorno. A seconda dell'intensità del dolore, prendi analgesici o antinfiammatori. Nessuna automedicazione. Consulta il tuo medico o uno specialista. Non aspettare che la situazione peggiori. Più aspetti, più tempo ci vorrà per guarire.

•**Tendinite detta delle “zampe di gallina”.** Questo dolore lo si avverte appena sotto il ginocchio, sul lato interno. E' il punto dove si inseriscono tre tendini: il sartorio, il semitendinoso e il gracillo. Un dolore persistente appare sotto il ginocchio. Sensibilità sopra la tibia e sotto l'interno del ginocchio.

Le cause ? Regolazioni errate della sella e della tacchetta delle scarpe, orientamento del piede verso l'esterno, scarsa tecnica di pedalata.

Cosa fare ? Smettila di allenarti. Applica del ghiaccio. Si consiglia inoltre di eseguire esercizi di automassaggio utilizzando un rullo di schiuma, nonché esercizi di stretching mirati ai tendini e ai muscoli della zona interessata. Consulta un fisioterapista o un medico specialista se il dolore persiste.



·Sindrome del “tergicristallo” o tendinite della fascia lata del tensore, o anche TFL. Questo dolore si manifesta sul lato esterno del ginocchio. Corrisponde ad un'infiammazione della fascia ileo-tibiale che si estende dalla parte esterna dell'anca alla parte superiore della tibia. A forza di sfregare sull'osso, la tuberosità del

condilo laterale, durante ripetute flessioni ed estensioni del ginocchio, provoca il dolore.

Le cause ? Una sella troppo alta, uno sforzo troppo intenso, troppo lungo o con troppe salite, ginocchio varo, asse della gamba non allineato, dorso del piede rivolto verso l'interno.

Cosa fare ? Riposo, ghiaccio, antinfiammatorio locale (cerotto), stretching, massaggio, ecc.



Dolore alla schiena o al collo mentre pedali?

• **Il mal di schiena** è un'altra frequente causa di problemi tra i ciclisti. Questi dolori nella regione lombare hanno spesso origine da un problema biomeccanico benigno dovuto al deterioramento di uno o più elementi che compongono la colonna vertebrale: solitamente un muscolo o un legamento situato nella parte inferiore della colonna vertebrale, a livello delle vertebre lombari.

Le cause ? L'utilizzo di una marcia (rapporto) troppo alta (dura) che crea troppa pressione sulla colonna vertebrale a livello dei dischi (L5/S1), soprattutto quando si spinge forte sui pedali in posizione seduta o quando si balla in salita; errata regolazione della sella, del manubrio, dei pedali...

• **Anche il dolore al collo** è comune. E' dovuto ai muscoli del collo che devono sostenere il peso della testa in estensione.

L'iperestensione crea una forte tensione nel collo.

Le cause ? La prima sono le vibrazioni. Poi vengono il posizionamento e la larghezza del manubrio (mal centrato, troppo largo o troppo stretto), una regolazione errata della sella (altezza, inclinazione), un attacco troppo lungo o troppo corto, ecc.



Dolore alle mani e ai polsi durante la pedalata?

• **La sindrome del tunnel carpale** comporta diversi i sintomi: formicolio; disturbi sensoriali, diminuzione della forza e sensazione di scosse elettriche nelle prime 3 o 4 dita della mano, che possono anche irradiarsi all'avambraccio.

• Le cause ? La posizione delle mani sul manubrio. L'iperflessione del polso e la forte pressione sul manubrio creano una compressione del nervo mediano durante il suo passaggio attraverso il tunnel carpale.

Come avrai capito, dietro a tutti questi malanni che compaiono dopo un'uscita, molto spesso si nasconde un problema osteo-articolare e muscolare dovuto ad una cattiva posizione in bici. Per evitare e/o

rimediare a tutti questi dolori, controlla assieme ad un biomeccanico che la tua bicicletta sia regolata correttamente!

Articolo originale di Clari e Nenard



Sant  & Bien- tre

Les 6 principales pathologies li es   une mauvaise posture   v lo

5 ao t 2021

<https://www.vivonsvelo.fr/blog/sante-bien-etre/les-6-principales-pathologies-liees-a-une-mauvaise-posture-a-velo/>