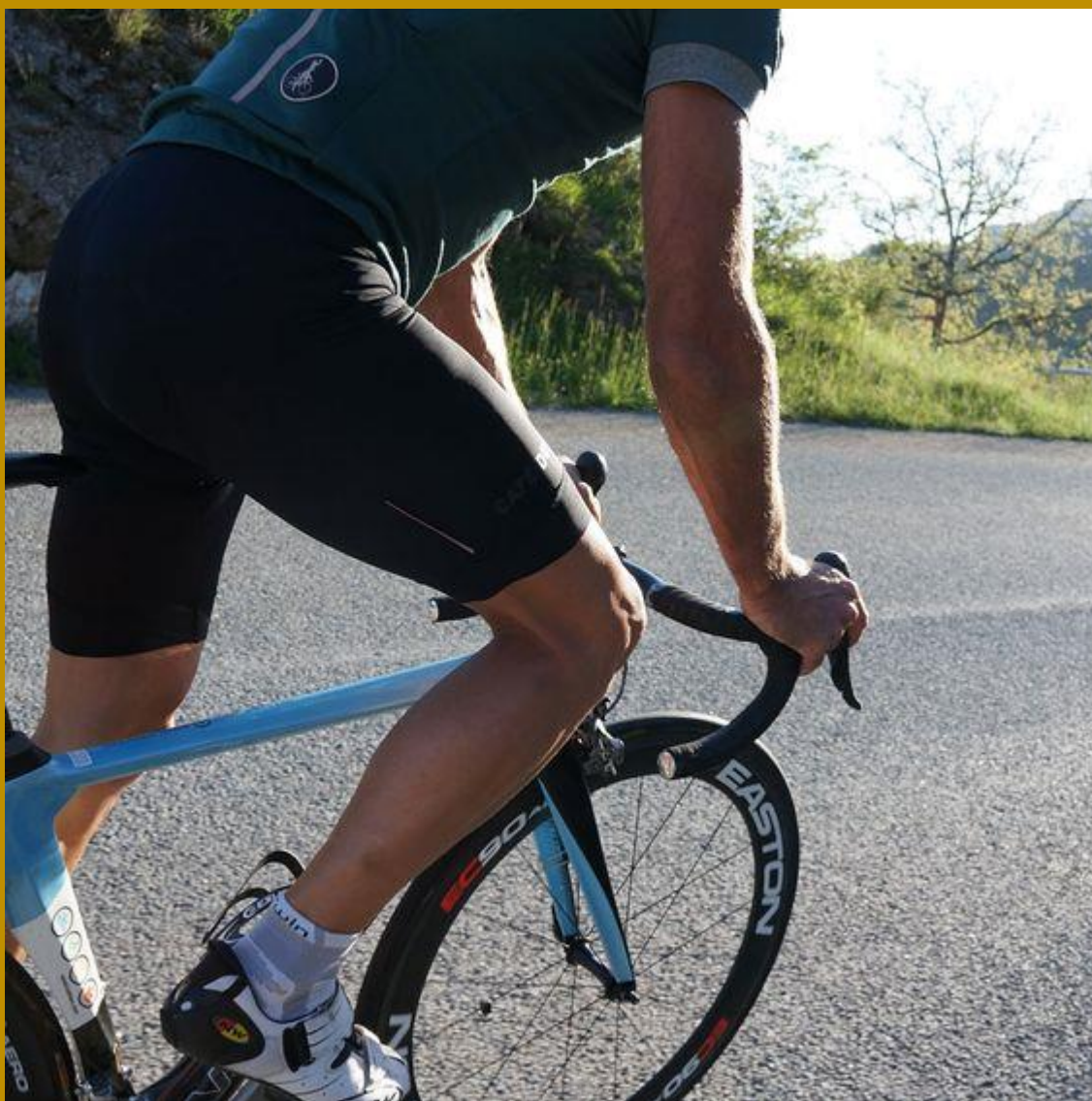


Capire le cause del dolore al ginocchio

Il dolore al ginocchio è uno dei “mali” più comuni fra i ciclisti tanto che si può affermare con assoluta certezza che, prima o poi, quasi tutti ne soffrono.



Le cause del dolore al ginocchio possono essere di diversi tipi:

- **Predisposizione genetica:** ci sono individui che posseggono articolazioni più fragili che sono portate a infiammarsi più facilmente;
- **Squilibri anatomici:** il nostro corpo non è perfettamente simmetrico, tutti abbiamo qualcosa di più corto o di più lungo sia esso una gamba o un piede oppure caratteristiche diverse da quelle ritenute “normali”, per esempio, una rotula di maggiore o minore mobilità di quella media;
- **Infortuni precedenti:** aver subito traumi più o meno importanti anche se slegati dall'attività ciclistica.

Naturalmente tutte queste cause sono aggravate dall'età.



Se si è certi che non sono queste le cause del dolore di cui soffriamo (e questo ce lo potrà dire con un certo grado di certezza solo un medico ortopedico o un fisioterapista) possiamo prendere in considerazione il ciclismo come motivo del fastidio (o dolore) al ginocchio.

Sia ben chiaro: il ciclismo è uno sport che influenza poco le articolazioni tanto che spesso la bicicletta viene consigliata dai medici come attività fisica fondamentale nella riabilitazione successiva ad infortuni o interventi al ginocchio. Molti si sono innamorati della bicicletta proprio perché l'hanno dovuta utilizzare intensamente per il recupero post trauma.

Se si ha il dubbio che i problemi ai ginocchi siano provocati dalla nostra passione per il ciclismo dobbiamo riflettere e approfondire due possibili cause:

- ci stiamo allenando troppo in termini di durata (chilometraggio) e intensità (carichi di lavoro) rispetto a quello a cui eravamo normalmente abituati;
- abbiamo assunto una posizione in bicicletta scorretta.



Come leggiamo sui libri e negli articoli divulgativi di medicina sportiva il ciclismo è un'attività a "catena cinetica chiusa", nel senso che durante le nostre uscite il ginocchio ripete migliaia di volta lo stesso movimento che permette di scaricare la nostra forza sui pedali. Questo movimento è detto di "flesso / estensione".

Se è una questione di allenamento basta "darsi una regolata" e il dolore sparirà.

Se invece la causa è la nostra posizione in sella, la questione si fa più complicata.

Innanzitutto vediamo com'è costituito quello che chiamiamo ginocchio



È composto fondamentalmente da 3 segmenti: la parte estrema del femore (condili Femorali), la parte prossimale della tibia (Piatto tibiale) e da un osso sesamoide (rotula). Tale semplicità crea un movimento fisiologico di flesso-estensione e un movimento accessorio di rotazione (molto piccolo ma comunque presente). Ad assicurare tali movimenti, troviamo un apparato legamentoso molto efficiente costituito dai legamenti collaterali, legamenti crociati (anteriore e posteriore) e legamenti alari (legamenti che servono a centrare la

rotula nelle gole intercondiloidee. Forniscono un corretto funzionamento anche i menischi che fungono da ammortizzatori, e soprattutto rendono la superficie del piatto tibiale più consona per i condili femorali che sono sferici. Affiancano nella stabilità del ginocchio i legamenti, anche i tendini dei muscoli motori: troviamo quindi il grande tendine del quadricipite (apparato estensore), i muscoli della zampa d'oca (gracile, semitendinoso e semimembranoso) ed i muscoli flessori (bicipite femorale).

<http://www.tech-cycling.it/dolore-al-ginocchio-nel-ciclismo/>



Vediamo ora i dolori al ginocchio di cui possiamo soffrire a causa della bicicletta e le possibili cause dovute ad un posizionamento scorretto.

1. Dolore al ginocchio anteriore
2. Dolore al ginocchio posteriore
3. Dolore al ginocchio laterale e mediale
4. Dolore al ginocchio a causa della debolezza dei glutei

1 - Il dolore alla parte anteriore del ginocchio

Il dolore nella parte anteriore del ginocchio è molto comune. In estrema sintesi esso si sviluppa dove i quadricipiti si attaccano alla rotula

Trattato precocemente, il dolore può essere ridotto molto rapidamente. Tuttavia, se trascurato, può causare danni a lungo termine. Il dolore alla parte anteriore del ginocchio può essere provocato dal danneggiamento del menisco o della cartilagine. Spesso tale danneggiamento deriva da traumi, ma anche movimenti ripetitivi possono determinare problemi. Se il ginocchio viene tenuto per lungo tempo in una posizione errata, può irritare i tendini a cui i quadricipiti si attaccano frontalmente, appena sotto il piatto tibiale, e ciò causa dolore anche piuttosto intenso quando il tendine si infiamma, e questa infiammazione si diffonde ad altre parti del ginocchio.

Il dolore alla parte anteriore del ginocchio può avere quattro cause ciclistiche:

- la sella è troppo avanzata: se facciamo avanzare la sella, il ginocchio si posizionerà più avanti dell'asse del pedale in fase di spinta. Saremo capaci di esprimere maggiore potenza, sovraccaricando però di lavoro l'articolazione;
- le pedivelle troppo lunghe: a una maggiore lunghezza di pedivella corrisponde proporzionalmente una forza esprimibile maggiore.

- Scegliere però una lunghezza di pedivella troppo elevata rispetto alle proprie proporzioni può produrre infiammazioni articolari;
- i tacchetti delle scarpe mal posizionati: se i tacchetti delle scarpe a sgancio rapido non sono posizionati all'altezza giusta, la posizione assunta dal piede influenza il comportamento della gamba, sovraccaricando l'articolazione.





2 Il dolore alla parte posteriore del ginocchio

Spesso questo tipo di dolore ha molto a che fare con i muscoli posteriori della coscia. In questo caso la prima cosa da controllare è:

- la sella è troppo alta o troppo bassa.

Se la sella è troppo bassa la tensione sul ginocchio proviene dai tendini del quadricipite che “forzano” sulla rotula e il dolore è solitamente sentito nella parte posteriore della rotula, dove i tendini si adattano allo stinco

Se invece la sella è troppo alta i muscoli diventano molto tesi e il ginocchio non riesce a sopportare quel grado di flessione. In questo modo i tendini del ginocchio si allungano notevolmente e le cartilagini si logorano. È fondamentalmente una situazione di sovraccarico. I muscoli posteriori della coscia vengono tirati e si avverte dolore al tendine del ginocchio lì dove il muscolo si inserisce intorno al ginocchio.

3 Il dolore alla parte mediale e laterale del ginocchio

Il dolore al ginocchio laterale si riferisce al dolore al di fuori del ginocchio, mentre il dolore al ginocchio mediale è quello che si sviluppa nella parte interna. Il più delle volte questi tipi di dolore si rifanno alle cause che provocano dolori alla parte anteriore o posteriore del ginocchio.

Il posizionamento delle tacchette è un'eccezione a questa regola ed è una causa comune di dolore al ginocchio mediale e laterale.

Le tacchette non correttamente angolate, cioè montate anche solo leggermente storte, possono causare dolore al ginocchio durante la pedalata

Ci sono molte complicate modifiche che un montatore di bici per professionisti può fare per trovare la posizione ottimale della tacchetta. Un appassionato che non abbia problemi particolari ai piedi deve seguire il principio che le tacchette devono essere montate sotto la pianta del piede.



4 Altre cause di dolore al ginocchio

Sebbene l'altezza della sella, la sua posizione più o meno avanzata rispetto al manubrio e la configurazione delle tacchette siano i colpevoli più comuni del dolore al ginocchio, ci sono alcuni altri fattori che vale la pena considerare. Soffrire di un problema al soprassella (piaga) può causare lo spostamento del ciclista dal centro della bici, causando uno spostamento del bacino e creando una situazione simile a quella di chi ha una gamba più lunga dell'altra. Anche un manubrio troppo basso potrebbe creare problemi ai ginocchi poiché se la parte bassa della schiena si affatica provocando il cambiamento del movimento naturale a cui eravamo abituati.



5 La debolezza dei glutei può portare dolori ai ginocchi

I ciclisti hanno la tendenza a concentrarsi sul rafforzamento dei quadricipiti e dei polpacci, ma dimenticano che le gambe lavorano partendo dalla parte bassa della schiena, dagli addominali, dai glutei e dai flessori dell'anca. La debolezza del gluteo è una causa comune di dolore al ginocchio poichè costringe il bicipite femorale a un super lavoro. I glutei, gli addominali e l'anca lavorano tutti insieme - se non funzionano, causano dolore e questo vuol dire che si ha bisogno di esercizi per farlo sparire.

Numa

Fonti:

<https://www.cyclingweekly.com/fitness/cycling-knee-pain-everything-you-need-to-know-329957>

<https://www.bikeitalia.it/bici-dolori-alle-ginocchia/>

<https://www.bicidistrada.it/dolore-alle-ginocchia-in-bici-come-risolvere/>

<https://www.bicycling.com/training/a20020906/why-do-my-knees-hurt/>

<https://mcanoduvélo.jimdo.com/bibliotheque-et-conseils/douleur-aux-genoux/>

