

# **Alleviare i dolori apparsi dopo un giro in bicicletta**



**Durante la tua uscita in bici, nella foga del momento, non ti sei risparmiato. Il mattino seguente ti sei svegliato e senza una ragione apparente ti è apparso un dolore al ginocchio, alla schiena o in qualsiasi altra parte del corpo. Cosa fare ?**

Se avverti un dolore sopportabile e il gonfiore è assente o lieve, le seguenti linee guida dovrebbero essere sufficienti per curarti.

## **EVITARE I MOVIMENTI DOLOROSI**

Il corpo ha la capacità di guarire se stesso se gli viene dato il tempo e la possibilità. Ogni volta che fai un movimento che provoca dolore, irriti nuovamente la zona lesa e le impedisce di ripararsi da sola.

## **OTTIENI LE CONDIZIONI VINCENTI**

Massimizza il tuo potere curativo mangiando sano, bevendo molta acqua e meno alcol possibile, dormendo abbastanza per essere ben riposato e facendo esercizi di rilassamento. Il tuo stile di vita ha un impatto importante sulla tua guarigione, ben al di

là di  
qualsiasi  
pillola o  
altro  
prodotto.



## **ALLENARE IL CARDIO**

Praticare un'attività cardiovascolare (bicicletta, nuoto, ellittica, vogatore, ecc.) senza dolore e a intensità moderata per 20 minuti, una o due volte al giorno. L'aumento del flusso sanguigno è molto efficace per accelerare la guarigione e ridurre il dolore. Un avvertimento, tuttavia: il dolore spesso scompare dopo pochi minuti di sforzo. In questo caso è assolutamente sconsigliabile continuare. Il tuo corpo ti farà pagare caro lo sforzo inutile una volta che la sessione è finita.



## **PUNTARE SUI RECETTORI NERVOSI**

Massaggi, balsami, calore, farmaci aiutano ad alleviare il dolore agendo sui recettori nervosi, che modificano il segnale inviato al cervello. Tuttavia, non si tratta di rimedi miracolosi e l'efficacia di questi metodi varia da persona a persona e a seconda delle condizioni in cui ci troviamo. Sta a te provare. Evita di applicare calore se c'è arrossamento, caldo o gonfiore. Detto questo, è importante capire che sebbene siano antidolorifici, questi

trattamenti non risolvono il problema e in certi casi possono anche avere l'effetto opposto. Il dolore è una bandiera rossa che ti dice cosa fare e cosa non fare. Se con gli antidolorifici “tagli il segnale”, potresti eseguire movimenti che potrebbero danneggiarti. Inoltre, sempre più studi affermano che ghiaccio e assunzione di farmaci antinfiammatori rallentano e ostacolano il processo di guarigione. Sì, hai letto bene! Usa questi mezzi solo se il dolore è insopportabile. Si tratta di valutare i costi rispetto ai benefici.



## **QUANDO CONSULTARE UNO SPECIALISTA?**

Se l'intensità del dolore è la stessa dopo tre giorni, c'è ancora dolore tre settimane dopo, o il dolore è ricorrente, è il momento di farsi visitare da un terapeuta manuale qualificato di cui ti fidi. Questo effettuerà una valutazione più approfondita della tua condizione fisica e della tua biomeccanica. Sarà in grado di utilizzare diverse modalità di trattamento, indicarti esercizi da

fare e darti consigli per risolvere il problema e prevenire le recidive.



Articolo originale:

## **Soulager les douleurs suite à une sortie à vélo di GUYLAINE MAILLOUX**

<https://www.velomag.com/en-forme/sante/soulager-les-douleurs-suite-a-une-sortie-a-velo/>