

Ciclismo e artrosi

Le cose da sapere

Andare in bicicletta fa bene quando le articolazioni si arrugginiscono e si soffre di artrosi? Sì, è consigliabile pedalare. Basta prendere alcune precauzioni e, quando compare il dolore, reagire rapidamente per continuare le vostre uscite.



U.S. Vicarello 1919

Agosto 2026

www.usv1919.it

Lo sappiamo! Andare in bicicletta fa bene alla salute, al morale, alle articolazioni e alle ginocchia . Il ciclismo fatto anche in modo sportivo, in scarico, non pesa sulle articolazioni, non esercita pressioni eccessive e non provoca neppure urti ed altre vibrazioni sugli arti inferiori e sulle giunture. Tutto il corpo poggia principalmente sulla sella. È consigliato anche in caso di gonartrosi, artrosi del ginocchio. Pedalare – ma non durante le fasi infiammatorie, protegge l'articolazione mantenendola ben lubrificata, elastica e mobile.

Cos'è l'artrosi?

Patologia articolare cronica e comune, l'artrosi colpisce quasi 10 milioni di francesi *[in Italia si stimano in 4 o 5 milioni le persone che ne soffrono ndc]*. Secondo i dati Inserm, compare dopo i 40 anni (3% degli under 45) e diventa diffusa dopo i 65 (65% degli over 65 e 80% degli over 80).

Rappresenta la seconda causa di disabilità dopo le malattie cardiovascolari.

A volte definita reumatismi vaghi, questa malattia articolare è caratterizzata dalla progressiva degradazione della cartilagine e dall'infiammazione della membrana sinoviale. Mani, polsi, gomiti, collo, spalle, schiena, ginocchia, anche ... praticamente tutte le articolazioni possono essere colpite.

Questo deterioramento si accompagna progressivamente a fenomeni dolorosi e ad una riduzione della funzionalità articolare e finisce per rappresentare un handicap quotidiano.

Esistono tre tipi di evoluzione:

- Osteoartrosi distruttiva rapida. La cartilagine viene distrutta in pochi anni, anche in pochi mesi;

^^
^^

U.S. Vicarello 1919

Agosto 2026

www.usv1919.it

partecipano alla ricostruzione della cartilagine (condroformazione) e alla sua distruzione (condrolisi).

È dallo squilibrio di questi due meccanismi che nasce l'artrosi. Ora capisci meglio perché se non usi le articolazioni, queste si seccano, si corrodono... finendo per scricchiolare ed essere dolorose.

Tra i sintomi notiamo:

- Dolore profondo e irradiato durante l'attività fisica, riacutizzazioni infiammatorie, che possono svegliarti durante la notte;
- Rigidità articolare che compare gradualmente al risveglio o dopo un periodo più o meno lungo di immobilità. Sono necessari 5 minuti per sbloccare l'articolazione;
- Gonfiore o deformità dell'articolazione;
- Perdita di flessibilità e difficoltà nell'eseguire determinati movimenti.

Ciclismo sì ma escluse le riacutizzazioni infiammatorie

Certamente, il riposo dell'articolazione lesionata rimane essenziale durante i periodi molto dolorosi e le riacutizzazioni infiammatorie.

Al di fuori di questi episodi, si consiglia di mantenere un'attività fisica regolare e moderata, come il ciclismo. Andare tranquillamente in bicicletta dà sollievo anche alle articolazioni danneggiate. Rimanere in movimento ottimizza la circolazione sanguigna, linfatica ed energetica nell'articolazione. Ossa, cartilagini e tutti i tessuti risultano meglio

^^
^^

U.S. Vicarello 1919

Agosto 2026

www.usv1919.it

A photograph of two cyclists riding on a paved road through a lush green landscape. The cyclist in the foreground is wearing a black and red jersey with 'MIGUEL ESCRIBANA' visible on the back, white shorts, and a black helmet. The cyclist behind him is wearing a grey and white jersey and a white helmet. They are both in a racing posture. The road is flanked by green grass and bushes, with a fence visible on the right. In the background, there are rolling hills and a body of water under a clear sky.

Alcune raccomandazioni da considerare:

- Controlla le impostazioni della bici per proteggere le tue articolazioni;
- Non avere una sella troppo alta o troppo bassa;

U.S. Vicarelo 1919

Agosto 2026

www.usv1919.it

- Non dimenticare l'attacco manubrio per la tua posizione sul manubrio;
- Regola correttamente i fermapiedi.

Per te :

- Presta attenzione alla tua posizione;
- Fidati delle tue sensazioni;
- Mantieni la mobilità articolare mobilitando le articolazioni e allungando. (stretching , yoga , ecc.);
- Rafforza i tuoi muscoli. Le articolazioni circondate da fibre muscolari forti saranno meglio protette (PPG , Pilates , ecc.);
- Scommetti anche sulla cyclette ;
- Prenditi cura del tuo stile di vita: dieta, idratazione, sonno, recupero , ecc.

Attenzione ai giri in bicicletta eccessivamente faticosi

Non muovendosi più o non muovendosi abbastanza, il flusso articolare e vascolare non circola più. Di conseguenza, un ridotto apporto di sangue ai muscoli e ai tendini porta a una scarsa ossigenazione e a una scarsa lubrificazione della cartilagine. E quest'ultima non assorbe più i nutrienti necessari al suo corretto funzionamento. Quindi l'attività fisica come il ciclismo fa bene.

Come ogni cosa, però, un eccesso, un'attività troppo intensa, utilizzando rapporti troppo duri e facendo troppe salite, non va bene.

^^
^^

U.S. Vicarello 1919

Agosto 2026

www.usv1919.it

Né troppo né troppo poco!

È importante non esercitare troppa pressione sui pedali e utilizzare un rapporto di trasmissione agile.

Agosto 2026

www.usv1919.it

www.usv1919.it