

La differenza tra dolore buono e dolore cattivo



Andare in bicicletta è una attività impegnativa, il che significa che a volte il tuo fisico sarà dolorante. Sebbene sia normale avere una certa quantità di dolore o indolenzimento dopo uscita in bici, specie se impegnativa, essa può anche indicare la presenza di un infortunio. E allora come fare a riconoscere il dolore “normale” da quello che deriva da un infortunio? Distinguere tra dolore buono e dolore cattivo non è sempre

facile, ma seguire queste linee guida può aiutare a dare un senso ai due dolori per prevenire lesioni.

Cos'è un dolore buono?

Il termine “buon dolore” suona come un ossimoro, ma è importante ricordare che in questo caso non si riferisce veramente al dolore, ma piuttosto al dolore e alla fatica provocati dall'esercizio. Quella sensazione di bruciore che provi alle gambe verso la fine di una pedalata dura può essere classificata come un buon dolore, così come il DOMS (dolore muscolare a insorgenza ritardata) che potresti provare un giorno o due dopo un duro allenamento.



Ci sono due caratteristiche principali di un buon dolore che ti dicono che non è un problema: durata e simmetria. Un buon dolore dovrebbe risolversi non appena si interrompe l'attività o, nel caso di DOMS, entro due o tre giorni dall'allenamento. Il dolore che dura più a lungo indica che potresti aver fatto troppo o che l'allenamento ha superato il tuo attuale livello di forma fisica. Un buon dolore dovrebbe essere sentito anche su entrambi i lati del corpo. Dopo una uscita faticosa, dovresti sentirti stanco e indolenzito tanto alla gamba sinistra quanto alla destra, per esempio.

Un buon dolore, poi, non dovrebbe limitare la tua capacità di svolgere le tue attività quotidiane in misura esagerata. Sì, scendere le scale potrebbe essere difficile dopo una lunga uscita, ma se non sei completamente in grado di “funzionare”, hai fatto troppo.



Il dolore cattivo



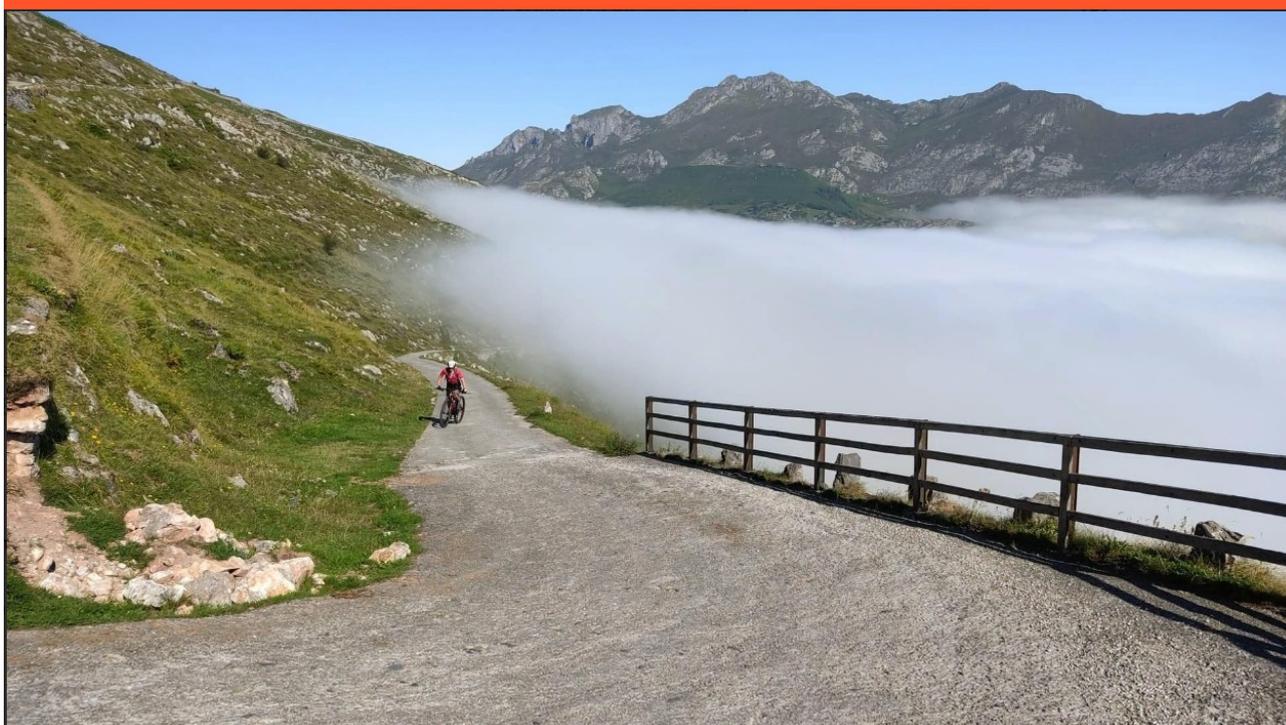
Riconoscere quando il dolore sta diventando problematico è un passo importante per evitare che un infortunio si materializzi o peggiori. Se non sei sicuro che il dolore che stai provando sia qualcosa di cui dovresti preoccuparti, fatti questa domanda: Dov'è il dolore? Il dolore o il disagio su un solo lato del corpo, ad esempio, indicano che qualcosa non va. Potresti avere uno squilibrio muscolare o una discrepanza di forza da un lato all'altro che potrebbe causare un infortunio. In questo caso dovresti studiare la

tua posizione sulla bici. È possibile che tu abbia una tensione su un lato, che crea una diversità funzionale nella lunghezza delle gambe. Se questo è il caso, vale la pena parlare con un fisioterapista o un medico sportivo che lavora con i ciclisti per capire cosa sta succedendo prima che la situazione peggiori. Inoltre, non è una cattiva idea consultare uno specialista di biomeccanica per vedere come sei seduto sulla tua bici e la posizione dei tuoi tacchetti.



Quanto è doloroso?

Il dolore o il disagio che su una scala da uno a dieci classifichi dal quattro in su non dovrebbe essere ignorato. Il dolore che è inferiore a quattro dovrebbe comunque essere monitorato, ma una volta che inizia a diventare più intenso, è tempo di alleggerire o sospendere le uscite e chiedere aiuto. La tensione dovrebbe essere valutata allo stesso modo, perché spesso un muscolo teso che non riesci a rilassare è un precursore di un infortunio.



Il dolore ti sta costringendo a cambiare il tuo modo di guidare? I ciclisti cercheranno spesso di superare un

infortunio cambiando il modo in cui pedalano favorendo una gamba rispetto all'altra per proteggere l'area lesa, ma questo può causare lesioni in altre parti del corpo. Se qualche dolore ti costringe a cambiare la pedalata, è diventato troppo e richiede attenzione.

Articolo originale

The difference between good pain and bad pain

Some kinds of discomfort could be signs of an injury



<https://cyclingmagazine.ca/sections/training-guide/the-difference-between-good-pain-and-bad-pain/>