Dolori ai glutei
Quando la sella non è responsabile

Il disagio in sella è un problema molto comune che riscontro nel mio studio di posizionamento. Cinque fattori possono spiegare questo fenomeno e il maggiore colpevole non è necessariamente la sella ...

Una sella troppo alta

Di gran lunga, è questo il motivo più comune. Una sella troppo alta esercita una pressione eccessiva, provoca instabilità pelvica che aumenta i punti di pressione e l'attrito, provoca compensazioni

corporee che creano asimmetrie, ecc. In breve, un'altezza inadeguata provoca disagio e rischio di lesioni. False credenze e metodi obsoleti (come l’eccessiva attenzione all’angolo del ginocchio) spiegano il gran numero di selle troppo alte che vediamo ancora oggi.

Manubrio: troppa distanza fra movimento centrale e tubo sterzo

Un ciclista mi ha consultato dopo aver provato una moltitudine di selle, senza successo. Ho sostituito l'attacco manubrio con uno più corto e improvvisamente si è sentito a suo agio sulla sua sella originale. Che spreco di tempo e denaro! Un *range* (la distanza tra il movimento centrale e il tubo sterzo) troppo lungo causa molti problemi, come dolori al collo e alla parte bassa della schiena. Accade spesso che il bacino compensi la sua posizione per ridurre il dolore. Seguono un'eccessiva pressione sul perineo, instabilità e asimmetria del bacino.

Tacchette delle scarpe troppo avanzate

Esiste una credenza – superata – che impone il posizionamento delle tacchette in avanti. Tacchette più arretrate favoriscono la stabilità degli arti inferiori durante la pedalata, garantendo la stabilità pelvica. Se i glutei si inclinano troppo lateralmente durante la pedalata si creano un susseguirsi di punti di pressione e maggiore attrito con la sella. Un bacino stabile si traduce in un sedere più felice in sella.

^^

U.S. Vicarello 1919
Aprile 2026
www.usv1919.it

Un angolo della sella verso il basso

Abbassare la parte anteriore della sella può alleviare temporaneamente la pressione sul perineo, ma ciò farà sì che il bacino scivoli in avanti, verso la parte anteriore della sella. Oltre al potenziale dolore alla schiena e al collo associato a tale correzione, si ridurrà la superficie di supporto e si aumenterà la pressione. Ciò creerà anche una significativa instabilità del bacino.

Larghezza di pedalata troppo stretta

Sulle bici da strada la norma è una larghezza di pedalata *(cioè la distanza orizzontale tra i punti di attacco dei pedali sulle pedivelle, nota anche come "fattore Q", Ndt)* spesso molto ridotta. Ciò può

causare molto attrito e pressione sui lati della sella. Questo problema è ancora più importante per le persone alte o robuste, perché la larghezza di pedalata rimane la stessa per una bici XXS o XXL, il che non ha senso. Le soluzioni: spostare le tacchette verso l'interno per spostare il piede verso l'esterno, oppure utilizzare pedali con assi più lunghi, come lo Shimano Ultegra PD-R8000 E1.

ARTICOLO ORIGINALE:

vélomag

ACTUALITÉS | EN FORME | COIN DU GEEK | VÉLOS ET ACCESSOIRES | DESTINATIONS | PETITES ANNONCES

CONSEILS

Mal aux fesses : quand la selle n’est pas responsable

MARTIN TURGEON

07-12-2023

https://www.velomag.com/en-forme/conseils/mal-aux-fesses-quand-la-selle-nest-pas-responsable/

^^