

Donne in bicicletta: i problemi con la sella

"Le donne che fanno ciclismo sportivo hanno più problemi degli uomini a causa delle selle delle loro biciclette, ma nel passato non ne hanno parlato molto. Adesso abbiamo una generazione di cicliste che non provano imbarazzo a confessare i loro problemi. Questo aiuta tutti, perché più comprendiamo i problemi che affrontano, meglio possiamo risolverli. Nessuno dovrebbe soffrire in silenzio. " (professor Andy Pruitt, fondatore del Centro medico sportivo dell'Università del Colorado e consulente medico di numerosi team del World Tour).



Di seguito uno sguardo ai problemi più comuni causati alle donne dalla sella e alcuni consigli su come prevenirli e curarli.

Vaginite

Causa: il problema più comune che le cicliste devono affrontare è quello che le donne affrontano indipendentemente dal fatto che corrano in bicicletta: le infezioni vaginali. *“Le cicliste, però, sono più a rischio perché le uscite in bicicletta possono essere moltiplicatrici di batteri”* (Mary Jane Minkin, professore clinico di ostetricia, ginecologia e servizi riproduttivi alla Yale School of Medicine).

"Le donne che pedalano molto, sudano con addosso abiti aderenti. Ciò può favorire lo sviluppo della candida, che per molte donne prospera in ambienti caldi e umidi " dice la Minkin.

Sintomi: urinare in modo insolito, cambiamento di odore della pipì, prurito e / o bruciore, soprattutto quando si fa pipì.

Soluzione: per evitare queste situazioni spiacevoli occorre ridurre al minimo le probabilità che batteri e funghi si moltiplichino. *"Togliti i tuoi pantaloncini appena finita la pedalata e comunque il più presto possibile"*, suggerisce la Minkin. *"Dopo aver fatto la doccia, può essere utile usare un asciugacapelli a fuoco basso per asciugare la zona vaginale."* Anche le salviette per neonati o l'amamelide e un asciugamano asciutto possono aiutare.

Puoi anche renderti più resistente alle infezioni mangiando cibi ricchi di probiotici che aiutano a mantenere i batteri protettivi nel tuo corpo. *"Yogurt, kefir e probiotici possono aiutarti a ridurre le infezioni"*, consiglia la Minkin.

Una volta che hai un'infezione, puoi provare a trattarla con una crema da banco. Ma se un'applicazione non funziona, consulta il medico per un antimicotico come Diflucan e una crema steroidea topica come Lotrisone per un rapido sollievo, conclude la Minkin.



Perdita di sensibilità

Uno studio su 48 cicliste agoniste, pubblicato sul *Journal of Sexual Medicine*, ha mostrato che il 62 per cento del campione ha riferito di aver percepito negli ultimi 30 giorni intorpidimento genitale, formicolio o dolore. *“Questo è pari al 62 per cento in più rispetto alle persone “normali”, commenta Pruitt.*

"L'intorpidimento non dovrebbe essere tollerato poiché può causare danni a lungo termine. Esso è un segno che stai comprimendo i nervi. Ciò significa che qualcosa non va. "

Causa: hai problemi con la tua sella o con la tua posizione in bici, o con entrambi. *"La sella giusta nel posto sbagliato non va bene esattamente come la sella sbagliata nel posto giusto", dice Pruitt.*

Soluzione: *"Occorre provare varie selle prima di scegliere quella definitiva e indossare indumenti adatti e comodi", dice Pruitt.* L'obiettivo è far sì che la maggior parte del peso sia poggiato sulle tuberosità ischiatiche (le ossa dure che si sentono quando ci si siede) o ai rami pubici (le ossa pelviche che si trovano sul davanti della seduta), a seconda della posizione di guida che si decide di adottare, ma mai sui tessuti molli. Ciò significa regolare la distanza fra la sella e il manubrio (se si è troppo tesi si preme anche sui tessuti molli), l'altezza del manubrio, l'altezza della sella, eventualmente l'angolazione della sella, nonché la forma e le dimensioni della sella.





Ipertrofia labiale

Come suggerisce il nome, l'ipertrofia labiale si ha quando le labbra (o l'interno o l'esterno o entrambi) si gonfiano e si ingrandiscono.

Causa: *"La pressione può causare gonfiore perché impedisce il drenaggio linfatico"*, dice Minkin. Una volta che si ha un gonfiore significativo, si può creare un circolo vizioso con meno drenaggio e più gonfiore.

Ironia della sorte, per alcune donne sono proprio le selle con il canale centrale scavato progettate per prevenire problemi di pressione, che possono contribuire al gonfiore, afferma Pruitt. Se hai una vulva carnosa, queste selle potrebbero non essere adatte a te, perché i tessuti si trovano proprio nello spazio ritagliato e la forza di gravità tira dentro di essi i fluidi mentre pedali. *"Queste cicliste si sentono bene mentre pedalano ma appena scendono di bici hanno difficoltà a tornare in sella perché sono gonfie"*, afferma Pruitt.

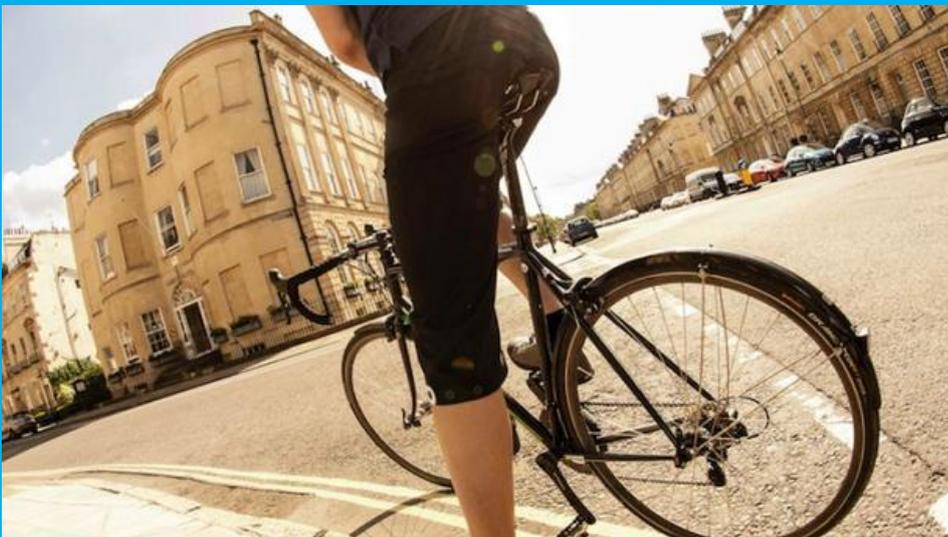
Sintomi: gonfiore ma anche un senso di disagio quando si pedala e anche irritazione.

Soluzione: ancora una volta una giusta scelta della sella e delle misure della bici per trovare la posizione ottimale in grado di distribuire in maniera omogenea la pressione.

Infezione del tratto urinario

Simili alle vaginiti, le infezioni del tratto urinario (UTI) sono infezioni batteriche che possono verificarsi in qualsiasi parte del corpo coinvolta nella produzione e nell'irrorazione delle urine, principalmente i reni, la vescica e l'uretra.

Causa: queste infezioni sono comuni nelle cicliste perché i batteri che si annidano nelle imbottiture dei pantaloncini possono viaggiare abbastanza facilmente nella vescica.



Sintomi: se ti accorgi di passare più tempo del solito in bagno e di soffrire mentre sei lì, potresti avere un UTI. I sintomi più evidenti includono sempre la sensazione di dover fare spesso pipì; fare pipì frequentemente in piccole quantità e sentire una sensazione di bruciore quando la fai producendo urina torbida, rossa (insanguinata) o particolarmente puzzolente.

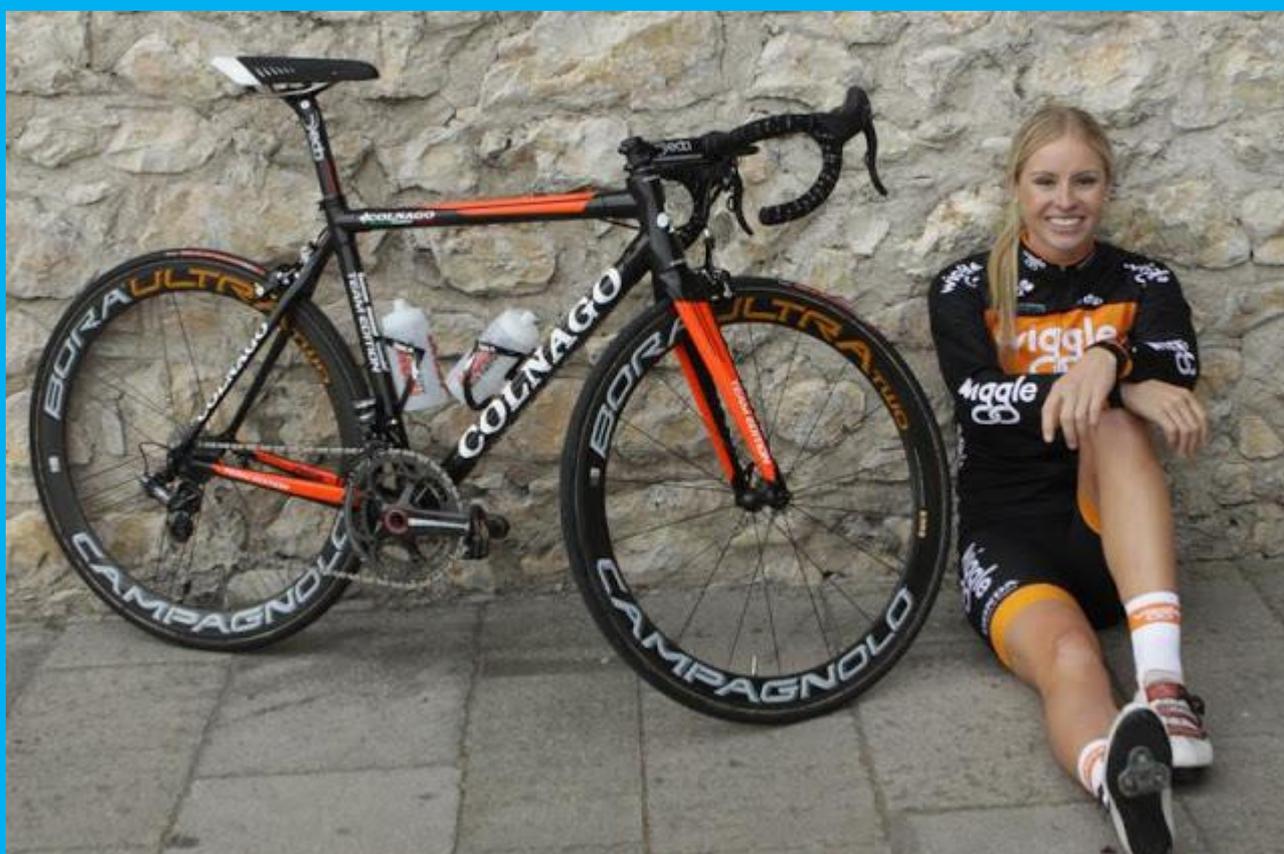
Soluzione: bere molta acqua facendo pipì appena se ne sente la necessità, in genere – ma non sempre - aiuta a evitare l'infezione. Le strategie per evitare le UTI sono simili a quelle per evitare altre infezioni vaginali. Togliti subito i pantaloncini quando hai finito l'allenamento e puliscili al più presto. Inoltre, se sei sottoposta a UTI, è utile bere succo di mirtillo che contiene una sostanza chimica chiamata proantocianidine di tipo A, che agisce come un rivestimento antiaderente contro i batteri nella vescica. Alcuni studi suggeriscono che il succo di mirtillo può ridurre l'insorgenza di UTI nelle donne che hanno frequenti infezioni.

Le piaghe da sella

Si tratta di un termine generico che include i follicoli dei peli infetti (chiamati follicoliti), le irritazioni e le ulcerazioni aperte in qualsiasi parte del “soprasella”, tutti fenomeni potenzialmente dolorosi.

Causa: con il tempo una pressione costante e lo sfregamento nello stesso punto irritano e infiammano la pelle, favorendo l’insorgere delle infezioni.

Sintomi: le ferite da sella sono di solito ben evidenti, sezioni irritate della pelle o pori pieni di batteri simili a brufoli. Indipendentemente dalla loro forma, sono sensibili e dolorose.



Soluzione: anche per questo problema la sella giusta e la corretta posizione sulla bici possono fare molto per prevenire queste malattie. Anche l'igiene adeguata aiuta. Altre misure preventive includono:

1. Ungere: le creme per i fondelli sono progettate per ridurre l'attrito tra la pelle e i pantaloncini. Utilizzarle sui fondelli e utilizzare le creme per il “soprasella” per ottenere la massima protezione. Puoi trovare creme specifiche per donna,

appositamente studiate per aiutarti a mantenere un sano equilibrio del pH nella tua regione bassa.

2. Rimuovere con cura i peli: avere una zona bikini perfettamente rasata può sembrare ottimo sulla spiaggia, ma può provocare irritazioni prodotte dai rasoi, peli incarniti e follicoli infetti, ci ricorda Pruitt. *"I tuoi peli pubici funzionano come una sorta di casco per la tua vagina, in quanto formano uno strato protettivo tra i tuoi tessuti sensibili e l'attrito con la sella"*. Rasatura e ceratura eliminano tale protezione e possono creare problemi. Questo non vuol dire che devi rimanere "naturale", ma che devi usare un buon rasoio che garantisca una rasatura accurata e che devi prendere ogni precauzioni contro l'insorgere delle infezioni applicando uno strato leggero di unguento antibiotico come la Neosporina dopo la rasatura.

3. Creare una barriera protettiva: alcune donne hanno problemi con l'irritazione della parte interna della coscia poiché i lati della sella sfregano sulla pelle delicata. Molti triatleti (che sono molto soggetti a sfregarsi poiché saltano sulla bici ancora bagnati) giurano sull'efficacia di gel anti-sfregamento come Lanacane, che sono specificamente progettati per evitare problemi causati dallo strofinamento sulla pelle o dall'attrito fra pelle e vestiti. Questi gel formano una superficie protettiva setosa sulla pelle.

4. Cambiare i pantaloncini: come le selle, i fondelli sono disponibili in tutte le forme e dimensioni e alcuni possono adattarsi meglio al tuo sedere rispetto ad altri. Cercate un fondello senza cuciture che non irriti la pelle o provochi surriscaldamento durante le uscite. Non indossare mai biancheria intima sotto i pantaloncini da bici. La biancheria intima aggiunge uno strato in più che potrebbe causare irritazioni.

5. Applicare soluzioni per uso topico: puoi trattare personalmente le lievi ferite con un unguento curativo e protettivo. Anche apporre una pezza di fustagno intorno alla piaga può aiutare a mantenere la pressione sulla piaga stessa e rendere meno dolorosa la pedalata.



Articolo originale:

The 5 Most Common Saddle Issues for Women—and How to Prevent Them

BY [SELENE YEAGER](#)

Jul 16, 2018

<https://www.bicycling.com/training/g20048467/protect-your-lady-parts-against-these-5-cycling-afflictions/>

