

**DIMMI COSA TI FA
MALE E TI DIRO' COSA
DEVI CAMBIARE!**



Dolori alla nuca, formicolio ai diti, tensioni ai ginocchi ... Risentite anche voi di questi e altri dolorette durante le vostre uscite in bicicletta? Scoprite come evitarli.

Questi dolori delle due ruote sono molto conosciuti ... Ma siete in grado di identificarne le cause? Ben comprendere questi dolori vi permetterà di meglio evitarli. Ecco alcuni suggerimenti per evitare questi disagi in bicicletta.

Il significato dei dolori

In bicicletta, è la ripetizione degli stessi movimenti che comporta la maggior parte dei dolori. Questo dolori, situati in punti strategici per il ciclista, mettono anche in evidenza l'importanza di un buon equipaggiamento, ben regolato e adattato al ciclista.

Manubrio non perfettamente allineato, telaio fuori misura, cedimento o usura della sella, pedivelle inadatte ... sono tutti elementi che renderanno le vostre uscite in bicicletta meno piacevoli.

Per questo occorre scegliere bene i pedali, la sella ma anche i guantini in modo da essere molto più soddisfatto durante le uscite. E soprattutto occorre ben regolare manubrio, sella, pedali per avere una postura confortevole e senza conseguenze nel lungo periodo.



Dimmi dove hai male e ti dirò cosa cambiare

Ogni dolore indica la sua causa per chi va in bicicletta. Ecco, zona per zona, come evitare piccoli e grandi dolori in bicicletta.

- **Dolori alla nuca**: la causa principale è la postura aerodinamica del ciclista. Le mani sul manubrio, il corpo piegato ... il ciclista deve raddrizzare la testa torcendo il collo per meglio guardare la strada. Questa postura e questi movimenti possono causare problemi se il manubrio è troppo basso o se il tubo superiore è troppo lungo. Il dolore alla nuca può facilmente ripercuotersi sulla schiena. Il nostro consiglio: regolare bene la bicicletta affidandosi ad un buon biomeccanico. Occorre ricordare che una corretta posizione biomeccanica deve consentire di:
 - Tenere il collo non rigido e testa mobile per guardare la strada;
 - Avere i gomiti rilassati;
 - Mantenere il manubrio pur non avendo gli avambracci rigidi;

- Posizionarsi con una schiena non contratta ma nemmeno troppo rilassata con una curvatura naturale e non ingobbita.

Per alleviare i dolori alla nuca possiamo 1) deporvi una borsa di gel caldo e 2) massaggiare i muscoli del trapezio in modo da distenderli.

Naturalmente se il dolore persiste occorre consultare un medico.



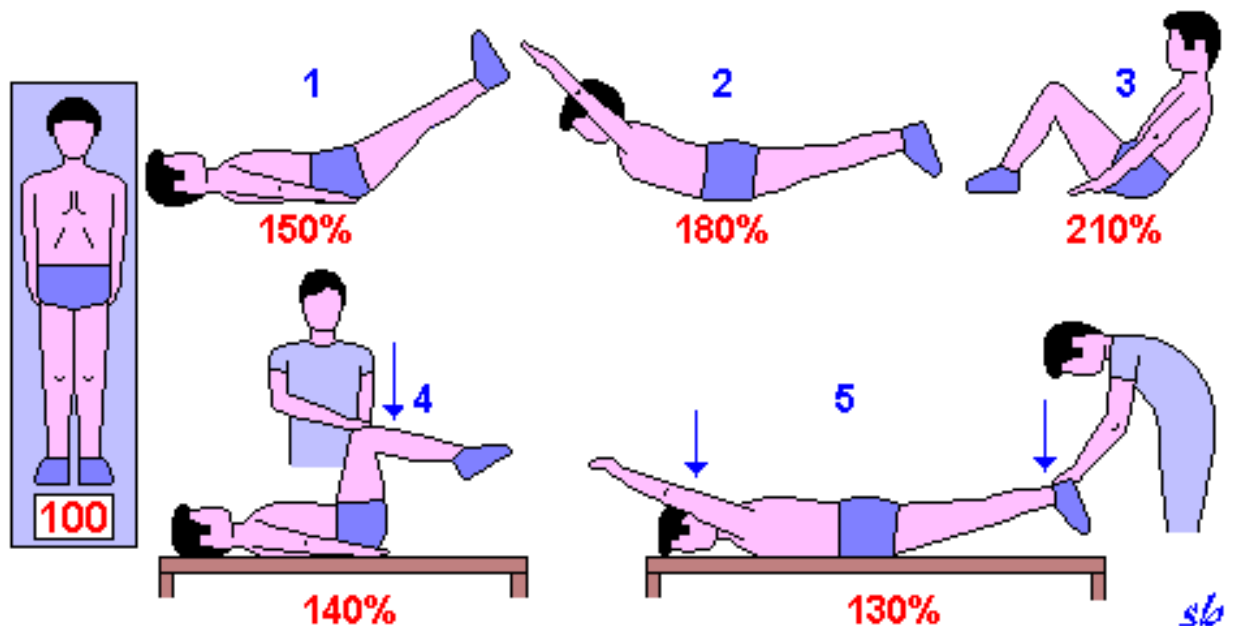
- **Dolori alle mani e ai polsi** : se si fanno lunghe distanze con la bici è possibile che si avvertano formicolii alle mani. Perché? I vostri polsi e le vostre mani subiscono la pressione esercitata dal vostro corpo. Restare lunghe ore nella medesima posizione (anche se ogni tanto si cerca di cambiarla “andando sui pedali” la situazione di fatto cambia poco ...) può comportare formicolii e intorpidimento. Naturalmente ciò accade ancor di più se percorrete strade di campagna non perfettamente asfaltate che fanno particolarmente vibrare la vostra bicicletta. Questa sensazione definita neuropatia ulnaria non va presa alla leggera. Ricordiamoci che è grazie alle vostre mani e ai vostri polsi che potete mantenere la vostra postura e che potete resistere a frenate secche e improvvise. E’ dunque

importante che le vostre mani e i vostri polsi siano confortevolmente posti sul manubrio della bici. Il nostro consiglio: ancora una volta, adattate la vostra posizione sulla bici. Raddrizzate un po' il vostro busto ma, come detto, evitando di tenere le braccia tese. Munitevi di guanti specifici, con giuste imbottiture di gel, e scegliete un nastro di buona qualità per il manubrio della vostra bicicletta.



- **Dolori alla schiena e alla regione lombare** : ancora una volta il problema sta nella cattiva regolazione della bicicletta! Una sella troppo alta vi porterà a sbilanciarvi verso destra e verso sinistra durante la pedalata e porterà a degli spasmi muscolari. La posizione del bacino è dunque molto importante. Il nostro consiglio: lavorare sui muscoli che permettono di mantenere il bacino nella sua giusta posizione. E' sufficiente effettuare alcuni esercizi due volte la settimana in modo da rafforzare i

muscoli del bacino e della regione lombare: effettuate dieci elevazioni laterali delle gambe tre volte di seguito. Dopo poco vedrete la differenza.



- **Dolori al sedere, al perineo o tra le gambe** : si tratta di dolori molto frequenti fra i ciclisti. E' normale visto che questa zona è il principale punto di appoggio per il ciclista, che sia maschio o femmina. I responsabili di questi dolori sono gli attriti e un appoggio di lunga durata. Il nostro consiglio è di scegliere una sella adeguata e adatta alla morfologia di ognuno. Le cicliste dovrebbero sapere che esistono in commercio selle specificatamente adattate alla loro anatomia. Alcuni ciclisti preferiscono le selle con gel, altri quelle con il buco, altri ancora quelle a "becco di uccello" ... l'importante è non improvvisare al fine di evitare dolori e problemi

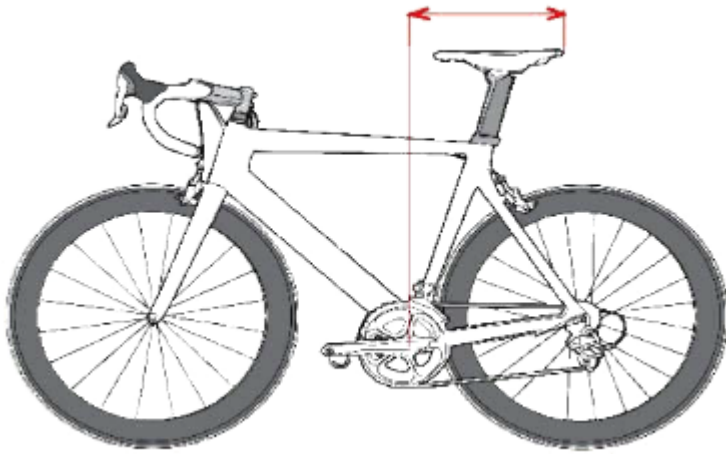
prostatici. Egualmente importante per evitare o limitare gli attriti è la scelta dei pantaloncini e delle loro imbottiture.



- **Dolori alle anche** : le anche permettono i movimenti delle gambe che poi sono quelli che danno velocità alla bici. Quindi si tratta di movimenti fondamentali per chi pratica il ciclismo. I muscoli di questa zona sono dunque estremamente sollecitati e possono essere sottoposti a contrazioni quando siete in bicicletta o state per lungo tempo in piedi. Il bacino tende allora a oscillare e la postura tende ad incurvarsi portando dolori e diminuendo la potenza espressa. Il nostro consiglio: stirate i muscoli del bacino grazie ad alcuni semplici esercizi. Posate un ginocchio a terra e

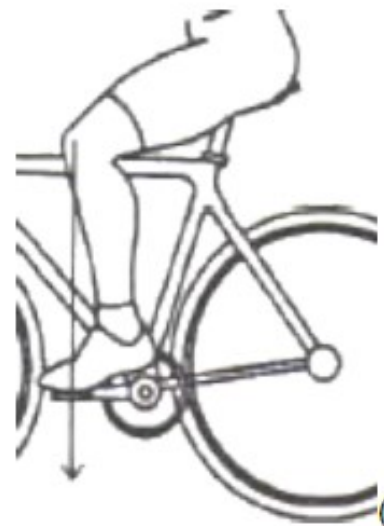
ponete l'altro secondo un angolo di 90°. Oscillate il bacino in avanti, mantenete la posizione per 5 / 10 secondi e ritornate indietro riportando il piede nella posizione di partenza.

- **Dolori alle rotule**: sono certamente responsabili una cattiva posizione della sella (altezza o arretramento, cioè la distanza in orizzontale esistente tra la linea verticale immaginaria passante per il centro del movimento centrale e la parte posteriore della sella, vedi figura sotto) o una cattiva regolazione degli spessori delle scarpette. Se, una volta regolata sella e scarpette, il dolore permane può darsi che il problema sia uno spostamento del bacino. In questo caso conviene consultare un medico soprattutto se avete la tendenza a soffrire di tendiniti al ginocchio. Consiglio: porre molta attenzione all'arretramento (vedi riquadro). Se la sella è troppo in avanti, c'è un sovraccarico di lavoro per i quadricipiti; se essa è troppo arretrata sono sedere e gambe ad essere troppo sollecitati. In ogni modo le articolazioni soffrono della cattiva regolazione della distanza sella-manubrio. La distanza può essere facilmente calcolata: sedetevi sulla bici con il piede orizzontale (alle ore 3 come si usa dire), tendente un filo a piombo partendo dall'inizio della rotula. Questo filo deve passare per l'asse del pedale. Se passa davanti o dietro tale asse, regolate la vostra sella di conseguenza.



Arretramento della sella

**Il metodo Kops o del “filo a piombo” per
misurare l’arretramento della sella**



Il metodo KOPS (o del “filo a piombo”)

- **Posizione “neutrale”**: in questo caso il ginocchio si trova perfettamente in linea con l’asse del pedale. Si tratta di una situazione che non apporta né vantaggi né svantaggi in termini di prestazione, poiché il carico e la spinta muscolare sul ginocchio sono equilibrate. Viene definita neutrale perché è la posizione migliore per evitare di sovraccaricare il ginocchio e quindi incappare in tecnopatie a carico dell’articolazione;
- **Posizione “aggressiva”**: è una situazione dove il ginocchio si posiziona più avanti rispetto all’asse del pedale. È una posizione decisamente vantaggiosa per la prestazione, poiché si riesce a imprimere maggiore forza sul pedale grazie alla leva maggiorata. È allo stesso tempo una posizione gravosa per l’articolazione, che si può infiammare per via dello sforzo superiore da sostenere. Si tratta di una scelta da effettuare solo in casi particolari e che può essere sostenuta per poco tempo. Un esempio di posizione aggressiva è quella dei pistard o delle bici pensate per i record dell’ora;
- **Posizione “conservativa”**: in questo caso il ginocchio si posiziona dietro l’asse del pedale. In termini di prestazione è decisamente svantaggiosa, poiché una parte della forza muscolare “si perde” dietro al pedale e non aiuta a mantenere il ritmo di pedalata. Allo stesso tempo il carico sull’articolazione diminuisce e quindi si riduce la possibilità di accusare dolori. È una scelta da fare per chi soffre di dolori al ginocchio o ha subito interventi e sta per riprendere l’attività;

<https://www.bikeitalia.it/trovare-il-corretto-arretramento-sella/>

Per realizzare questo approfondimento ci siamo basati su un articolo apparso su un sito francese,

questo l'indirizzo <https://ellesfontduvelo.com/2015/11/maux-du-velo/>

che abbiamo integrato con altri contributi

ecco le altre fonti:

<https://www.bikeitalia.it/la-perfetta-posizione-in-sella-e-la-finestra-biomeccanica/>

http://www.medicinasportonline.eu/addominali_antero_laterali.htm

http://www.ciclismopassione.com/sbofiles/altezza_arretramento_sella1.pdf