

## I MALI DEL CICLISTA

*Normalmente pedalare non comporta conseguenze pesanti sulle articolazioni, a differenza della corsa ad esempio. Tuttavia, il ciclista non è completamente immune da lesioni. Questo lessico offre una traccia su come risolvere situazioni critiche che possono verificarsi o, ancora meglio, su come prevenire piccoli o grandi problemi.*



## C

**Cervicale** / regione cervicale (dolore): spesso dovuto ad una posizione eccessivamente allungata a causa della scelta sbagliata del telaio o della lunghezza della pipa dello sterzo.

- Controllate la lunghezza della bici e della pipa e assicuratevi che il manubrio abbia la stessa larghezza delle spalle, né più né meno.

Evitate di tenere la testa troppo alta e tenete le spalle rilassate durante le uscite, per attenuare la tensione.



**Cisti**: gonfiore del fluido osservato nella regione perineale a causa dell'ostruzione di un condotto per la secrezione delle ghiandole sudoripare.

- Disinfettare localmente con un unguento antibiotico. In caso di infezione o recidiva, rivolgersi a uno specialista.

## F

**Formicolio** (alle mani): perdita di sensibilità del dito o formicolio, probabilmente causato da cattiva circolazione o compressione dei nervi.

- Controllare l'angolo delle manopole dei freni, indossare i guanti e spostare le mani frequentemente sul manubrio.

**Foruncoli**: ascessi sottocutanei solitamente localizzati nell'area perineale.

- Disinfettare con sapone antisettico e, se necessario, applicare una soluzione di iodio chiamata betadina che impedisce la crescita di batteri. Astenersi dal graffiare e dal toccare.





## G

**Glutei** (irritazione): irritazione cutanea della zona posteriore causata dal ripetuto sfregamento dei glutei con la sella combinata con l'umidità.

- Si previene in particolare applicando un unguento lubrificante (disponibile in commercio o una miscela fatta in casa di ossido di

zinco e unguento per balsamo) prima dell'uscita in bicicletta. Adottate sempre una buona igiene e lavate i pantaloncini subito dopo l'uscita. Una sella ben adattata alla vostra morfologia aiuta ad evitare questa irritazione.

**Ginocchia** (dolore): tacchette delle scarpe posizionate in modo errato possono causare questi dolori. Quando appare sulla superficie anteriore o inferiore della rotula, può essere causato da una sella troppo bassa o troppo avanzata. Viceversa, una sella troppo alta o troppo arretrata è associata al dolore dietro il ginocchio, all'esterno o sulla superficie superiore.

- Una volta sistemate correttamente le tacchette, controllare l'altezza della sella e la sua distanza dal manubrio della bici. Anche in questo caso fate attenzione ad indurire i rapporti usati solo man mano che migliorate l'allenamento. In tutti i casi, consultate un medico sportivo o un altro specialista (fisioterapista / chiropratico / osteopata) per identificare la fonte e assicurarsi di seguire un programma di allenamento appropriato se sono coinvolti squilibri muscolari.

## P

**Piedi** (ustioni): in particolare causati da una compressione prolungata e probabilmente da una mancanza di circolazione sotto il piede.

- Fate attenzione alle scarpe (e alle calze!) se sono troppo strette nella parte anteriore del piede. Prestate attenzione alla posizione delle tacchette. Usate una suola non troppo rigida o non abbastanza rigida a seconda della vostra abitudine. Può aiutare scendere dalla bici e camminare per pochi passi.

## S

**Spalle** (dolore): a volte collegato a una posizione troppo allungata sulla bici. Può essere causato anche da una sella troppo alta, da muscoli stabilizzatori del tronco deboli o da squilibri muscolari.

- Evitare di spingere inutilmente rapporti troppo duri (esempio 53 x11) o evitare di utilizzarli troppo presto nella stagione (cioè prima di essere convenientemente allenati) può minimizzare la tensione nella regione lombare.



## T

**Tendinite** (tendine d'Achille o rotuleo): strutture tendinose eccessivamente infiammate che causano dolore.

- Regolare la sella (di solito troppo alta) e i tacchetti (nella maggior parte dei casi, mal posizionati o troppo rigidi), aumentare gradualmente la distanza delle uscite (e la durezza del rapporto utilizzato) e in caso di clima fresco, coprire i tendini con calze lunghe o ginocchiere.

**Tendine di Achille** (infiammazione): innescata dalla sovradilatazione dell'articolazione del tallone causato solitamente da una sella troppo alta.

- Controllate l'altezza della sella.

Tradotto e liberamente adattato da:

<http://www.velomag.com/Sante/Les-maux-de-velo>