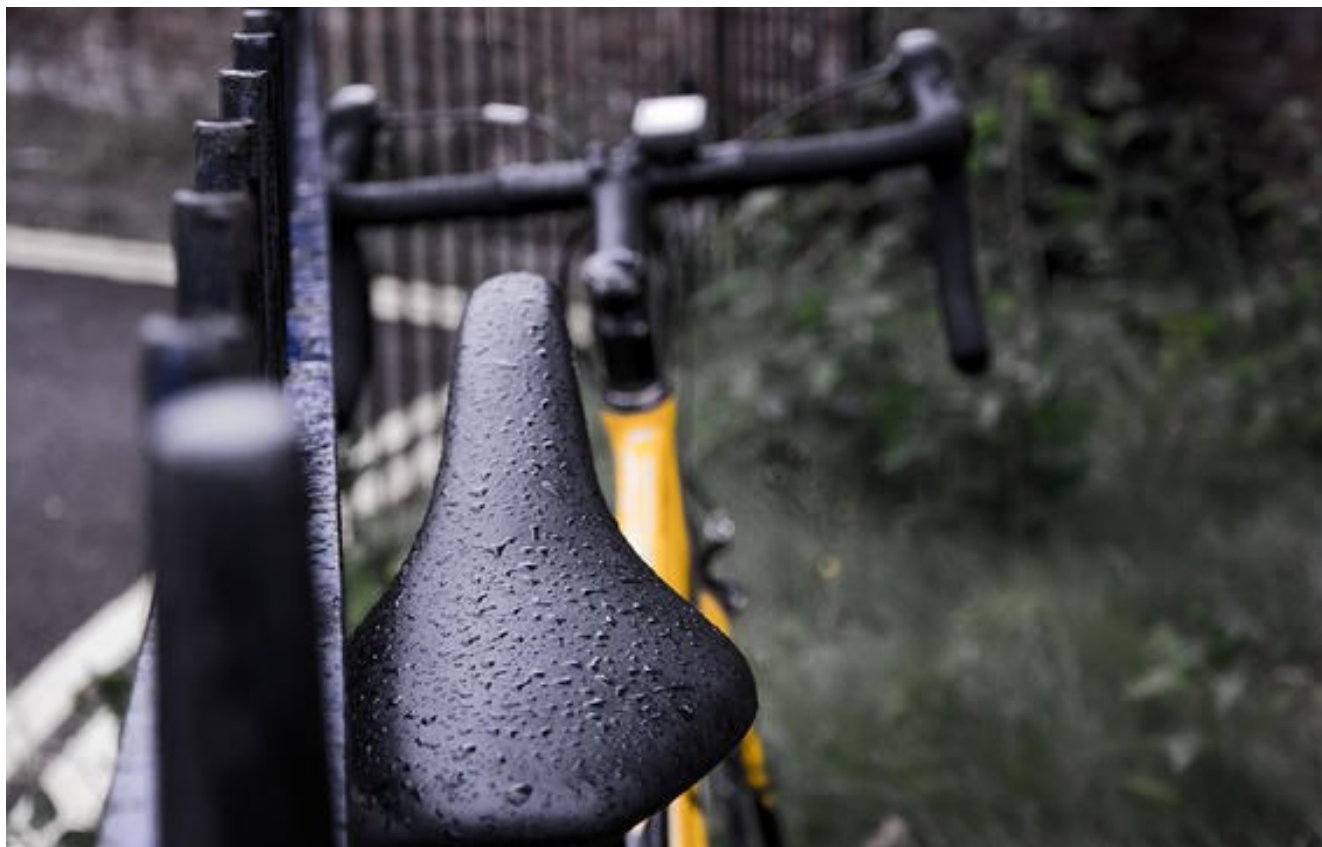


Prevenire e curare le piaghe da sella



Dalla semplice irritazione che segue l'uscita di un ciclista fino alla ferita dolorosa o addirittura contagiosa, le lesioni al posteriore si rivelano molto spiacevoli. Suggerimenti e consigli per prevenire e mitigare questi effetti fastidiosi!

Cause e tipi di irritazione

Le lesioni del soprasella iniziano generalmente con un'irritazione di questa delicata area. Quando l'infiammazione persiste, la follicolite superficiale si sviluppa intorno ai peli. L'infezione del follicolo pilifero di *Staphylococcus aureus* forma un piccolo ascesso chiamato foruncolo. Le cisti (sebacee o sudorali) sono causate dall'ostruzione delle ghiandole dello stesso nome, compresse dalla sella; spesso richiedono una piccola incisione per svuotare il loro contenuto.

Le cause di queste lesioni sono molteplici, ma derivano soprattutto dagli attriti ripetuti (immaginate il numero di contatti a 90 pedalate al minuto) combinati con calore e umidità. A questo si aggiunge talvolta un irritante meccanico, ad esempio una sella troppo larga o un cattivo punto di contatto, un indumento con cuciture fastidiose, e a quel punto il danno è fatto. Inoltre, un'attrezzatura inadeguata o mal regolata a volte costringe il ciclista a compensare sedendosi in modo asimmetrico o nel posto sbagliato.

PREVENZIONE

Prima dell'allenamento

L'applicazione di una crema per il sottosella riduce l'attrito. Ci sono diversi prodotti sul mercato; fate attenzione alla lista degli ingredienti che li compongono, preferendo il più naturale possibile

(evitate soprattutto i parabeni, che possono influenzare il sistema endocrino). La Società Doc's Skincare Company offre un prodotto di qualità ad un prezzo accessibile.

Anche se la vaselina sembra a priori una buona scelta dato il suo basso costo, in realtà è tutt'altro che ideale, dal momento che gli ingredienti utilizzati, combinati con l'umidità, favorirebbero le infezioni fungine.

Per gli individui che sono sottoposti alle infezioni, è consigliata anche l'applicazione di creme o unguenti per assorbire l'umidità, come la crema all'ossido di zinco, o il famoso balsamo originale del Vermont (usato in agricoltura), con proprietà antibatteriche.



Camoscio, il tuo alleato ... temporaneo

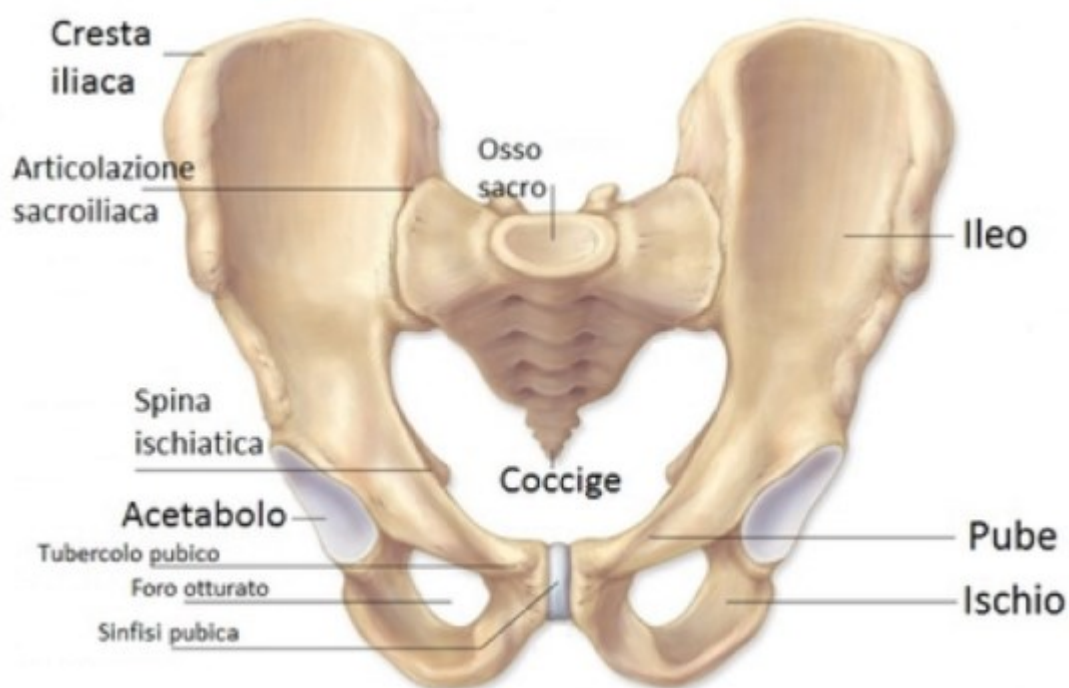
Conviene investire un po' di soldi nell'acquisto di un comodo pantaloncino da ciclismo realizzato in tessuto di qualità traspirante con camoscio, corrispondente alla vostra morfologia. Si noti che lo spessore del fondello non è necessariamente un indice di qualità superiore. Provatene alcuni al momento dell'acquisto, non esitate a sedervi su una sella e mimate il movimento di pedalata per verificare che il design sia giusto per voi. Cercate di rimuovere questo indumento il più presto possibile dopo l'uscita, e lavatelo a bassa temperatura con un sapone delicato, evitando l'essiccazione ad alte temperature. Un promemoria: i pantaloncini sono indossati senza biancheria intima!



Una sella appropriata

Le molte ore trascorse in simbiosi con la sella richiedono non solo

un adattamento personalizzato ma anche una scelta sensata. Una delle cose da considerare è la distanza tra le vostre ossa ischiatiche, che dovrebbero essere di dimensioni simili alla parte più ampia della sella. Alcune selle hanno una larghezza di 135 mm, mentre altre sono grandi anche 160 mm, quindi una differenza notevole. È quindi importante essere ben informati, ma anche provarne alcune, in particolare per confrontare la forma e l'inclinazione.



Posizionamento personalizzato

Anche con la migliore attrezzatura, una sella troppo alta o troppo bassa aumenta l'attrito nel cavallo, possibile fonte di disagio. In caso di dubbio, non esitate a far convalidare le misure da un professionista.

Regolari cambi di posizione

Anche se è un pò meno naturale sui rulli o su una cyclette che durante un'uscita su strada, approfittate dei tratti in discesa o quelli dopo uno sforzo prolungato per pedalare “en danseuse” (sui pedali) e quindi offrire al sedere un sollievo temporaneo.



Troppo tardi: il soprassella vi fa male, opzioni di trattamento

Il riposo

Se possibile prendetevi un giorno libero o riducete temporaneamente la durata delle uscite.

Una soluzione analgesica

Nel caso in cui programmate di andare in bicicletta per diversi giorni di seguito, a volte è necessario optare per un unguento analgesico che inibisce temporaneamente il dolore. Consultate un farmacista in loco o, ancora meglio, se si è inclini a tali dolori, prevenite il dolore e prima di partire prendete un unguento analgesico da banco. Nota per i corridori: assicuratevi di controllare l'elenco degli ingredienti in modo da non avere problemi con il controllo antidoping.

Sulla via della guarigione

In caso di infezioni minori, fra un allenamento e l'altro trattate la parte dolorante con un unguento antibiotico (tipo Polysporin) o, per un trattamento specifico, l'unguento da sella All Natural (docsskincare.com). Composto da ingredienti naturali al 95%, compreso l'olio dell'albero del tè (sostanza nota per queste

proprietà antifungine e antibatteriche), è un must da portare con sé durante le uscite che si prolungano per diversi giorni.

Un'adeguata igiene, un'attrezzatura adatta e l'uso di prodotti di qualità come garanzia di prevenzione sono gli elementi essenziali che impediranno il disagio.

Articolo tradotto dal francese. Originale

Prévenir et traiter les bobos de selle

Joanie Caron, M. Sc. kinésiologie et physiologie de l'exercice - 09/06/2015

<http://www.velomag.com/Sante/Prevenir-et-traiter-les-bobos-de-selle>



Sella vintage

Se hai letto questo articolo potrebbe interessarti anche :

eventi

Home > eventi > APPROFONDIMENTI

I MALI DEL CICLISTA --- Piccola guida per prevenire o curare alcuni fra i dolori più comuni per chi va in bicicletta

08-06-2018 / 08-08-2018 - APPROFONDIMENTI



Normalmente il ciclismo non porta traumi particolari, salvo per quelli dovuti ad incidenti. Ci sono però piccoli e grandi "malanni" che possono derivare da una scorretta posizione in bici. Piccolo lessico dei mali più comuni fra quelli che interessano i ciclisti

 imalidellabicyclettaxsito.pdf

Dimensione: 722,43 KB

<https://www.usv1919.it/I-MALI-DEL-CICLISMO-Piccola-guida-per-prevenire-o-curare-alcuni-fra-i-dolori-piu-comuni-per-chi-va.htm>

I dolori in bicicletta DIMMI COSA TI FA MALE E TI DIRO' COSA DEVI CAMBIARE!

04-11-2017 / 04-01-2018 - APPROFONDIMENTI



La bicicletta, cadute a parte, è uno degli sport meno traumatici. Ciò non toglie che capita di soffrire di dolorette. Se non ci sono patologie precedenti (per esempio gli strascichi di vecchi traumi), solitamente questi dolorette hanno delle cause precise che si possono individuare con relativa facilità perchè spesso sono legati ad una cattiva regolazione della posizione in bici.

Ai dolori del ciclista è dedicato l'approfondimento di novembre, con il quale riprendiamo le normali pubblicazioni di questa sezione del sito.

Buona lettura

 **idoloridellabicietletta.pdf**

Dimensione: 879,41 KB

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.

<https://www.usv1919.it/l-dolori-in-biciclettaDIMMI-COSA-TI-FA-MALE-E-TI-DIRO-COSA-DEVI-CAMBIARE.htm>