

PASSIONE PER LA BICI

BENEFICI, RISCHI E PREVENZIONE

Sempre più persone si affacciano al mondo del ciclismo. La varietà dei programmi di allenamento che rende la bici accessibile a tutti, gli itinerari e lo stimolo di mettersi in gioco fanno del ciclismo una delle attività fisiche più amate e versatili. È una tendenza che aumenta soprattutto fra gli adulti, quando la necessità di muoversi è legata a un bisogno di benessere fisico e cognitivo. Nell'adulto infatti l'esercizio fisico che offre la bicicletta, sia essa da strada o cross country, sfrutta gli stimoli provenienti dall'ambiente aumentando la funzione cognitiva e il benessere. I benefici per la salute sono stati dimostrati negli anni dalla letteratura scientifica provando una consistente correlazione tra quantità dell'esercizio e riduzione dei rischi cardiovascolari, obesità e cancro al colon.

I benefici si estendono anche alla sfera cognitiva: migliorano le funzioni cognitive (inibizione, pianificazione, memoria di lavoro), vengono stimolati e velocizzati i processi cellulari cerebrali diminuendo il rischio di insorgenza di patologie degenerative come Alzheimer e demenza. Inoltre si riscontra una diminuzione dei livelli di depressione e stress, dovuti a un aumento dell'autostima e ai livelli di endorfine associate all'attività fisica, ma anche al contatto con l'ambiente esterno che ha il potere di promuovere emozioni positive, senso di rilassamento e armonia con la natura. Uno studio randomizzato controllato condotto nel 2018 ha dimostrato che non



A CURA DELLA DOTT.SSA MARIA CHIARA BOTTI

*Fisioterapista in riabilitazione ortopedica,
neurologica, motoria e neuromotoria*



vi è differenza rispetto ai valori di benessere fisico, cognitivo e autostima tra i ciclisti e i ciclisti di e-bike; infatti non solo la componente fisica e motoria, ma anche tutti gli altri aspetti del ciclismo possono migliorare la salute mentale e il comfort.

L'aumento degli appassionati di questa attività sia nel mondo agonistico sia in quello amatoriale ha attirato anche l'attenzione dei medici e dei sanitari nei confronti dei traumi legati all'attività e alle lesioni da overuse nei ciclisti.

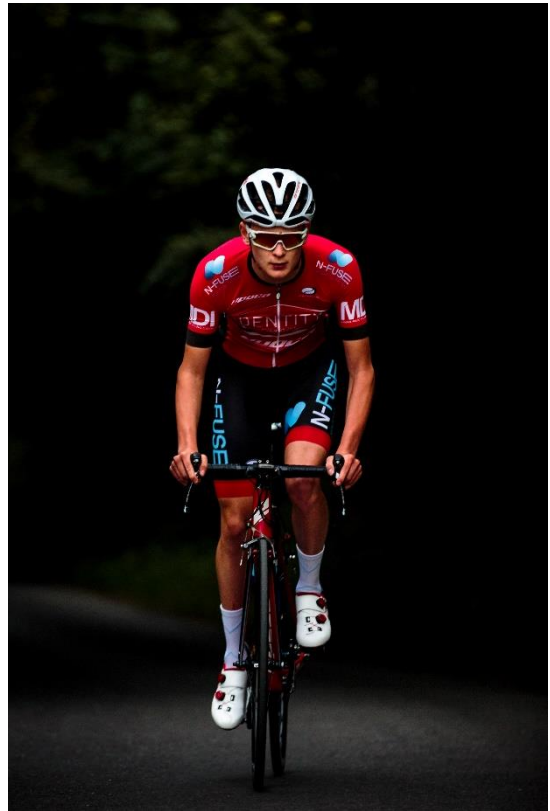
Un'inadeguata postura in bici può essere una delle cause di molte sindromi da sovraccarico dell'apparato muscolo scheletrico, per questo è necessario aggiustare le varie interfacce con la bicicletta in modo da adattare l'assetto in relazione alle proprie caratteristiche fisiche. Squilibri nella forza muscolare e alterazioni dell'articolazione predispongono all'infortunio o a patologie da sovraccarico. Una delle aree più colpite da queste sindromi è il ginocchio, includendo sindrome femoro-rotulea e condromalacia, tendinopatie quadricipitali e borsiti che possono insorgere a causa di un'alterata biomeccanica e una posizione in bici in cui il ginocchio assume una posizione di

flessione esagerata nel momento della pedalata in cui è richiesta maggiore forza. Si riscontrano anche frequenti casi di sindrome della bendelletta ileotibiale quando è presente un'insufficienza degli abduttori d'anca. Molto frequenti sono le sindromi associate alla posizione del bacino come pubalgie e tendinopatie dello psoas.

Anche la colonna subisce uno stress rilevante: la costante postura in cifosi può esacerbare il dolore discogenico in pazienti predisposti, per questo sarà necessario individuare la posizione di flessione del rachide meglio tollerata dal paziente senza avere troppo impatto sulla posizione degli arti superiori sul manubrio e sull'aerodinamica. Rispetto alla parte cervicale, la posizione obbligata in estensione predispone il ciclista ad avvertire discomfort a collo e spalle e mette alla prova i muscoli estensori del rachide cervicale.

Rispetto agli arti superiori sono associate al ciclismo la sindrome del tunnel carpale o la neuropatia distale del nervo ulnare, dovute entrambe a una prolungata compressione sul manubrio. Per persone con sintomi neurologici è comunque indispensabile effettuare screen periodici.

È di fondamentale importanza eseguire una valutazione completa ed eventuali modifiche sia nell'atleta sia nel dilettante. Questa attenzione nei confronti della postura può avere un impatto positivo sulla biomeccanica e sul confort durante la pedalata nonché aumentare la potenza e quindi la prestazione.



Una corretta valutazione inizia dall'individuazione degli obiettivi della persona/atleta, seguita dall'anamnesi in cui viene raccolta la storia clinica, individuando l'eventuale presenza di sindromi dolorose. Si prosegue con una valutazione fisica e dall'esame dell'interfaccia piede-pedale continuando in senso disto-proximale assicurandosi del corretto allineamento del ginocchio, del bacino e della sua posizione rispetto alla sella. È consigliato valutare la posizione della colonna, del cingolo scapolare e dell'interfaccia mano-manubrio. Un eventuale intervento fisioterapico potrà essere focalizzato all'aumento della forza e della mobilità degli arti inferiori inclusi gli abduttori d'anca, oltre alla riabilitazione specifica per la patologia. Correggere la biomeccanica e la postura in bici permetterà di ridurre gli stress e prevenire recidive.