

La postura in bici

Con l'arrivo della bella stagione si ricomincia ad apprezzare la bicicletta. Andare in bici è un'attività motoria facile e liberatoria.

Bisogna innanzitutto distinguere coloro che eseguono agonismo in bici e l'amatore del movimento in bici la cui attività motoria si esplica in modo saltuario. Occorre anche fare un netto distinguo tra la mountain bike, la bici da passeggio e la bici da corsa, è ben sapere che cambia la biomeccanica, lo schema motorio e la sinergia muscolare del ciclista, inoltre, è opportuno anche dire che ognuno di noi ha una corporatura e una struttura fisica unica e irripetibile, con le proprie peculiarità, i relativi difetti ed ognuno di noi si prefigge degli obiettivi finali diversi. Pertanto, si deduce che è impossibile che la stessa bicicletta possa andare bene per due persone diverse senza agire sulle regolazioni meccaniche della bici stessa.

Quando si parla di bici da corsa, vengono in mente immagini di ciclisti sdraiati sul tubo orizzontale, con una posizione aereodinamica per tagliare l'area e guadagnare secondi preziosi. In realtà la posizione su una bici da corsa è il risultato di un compromesso tra espressione di potenza, esigenze tecniche e salvaguardia di muscoli e articolazioni del ciclista.



Bisogna tenere in considerazione alcune regole fondamentali della postura che permettono, in primis, di fare meno fatica e soprattutto evitare l'insorgenza di fastidiosi dolori fisici.

Pedalare con una postura scorretta non solo produce difficoltà oggettive nella spinta, ma anche la possibilità di avere delle infiammazioni a vari distretti corporei che col tempo possono diventare croniche.

Per una corretta pedalata occorre tenere in considerazione alcuni punti chiave:

l'altezza della sella, l'altezza del manubrio, la postura del corpo in pedalata seduta e la postura in bici durante la pedalata in piedi.



Prof. Dott. Carmelo D'Amanti

La sella deve essere regolata in maniera tale per cui a gamba distesa si formi un angolo tra tibia e femore non superiori a 155 gradi e il fulcro di massima spinta centra il bordo latero-posteriore del ginocchio. La gamba non si deve estendere mai del tutto per evitare stress ai legamenti collaterali del ginocchio durante la pedalata, che specialmente ad alta velocità potrebbe subire microtraumi, inoltre la sella troppo alta provoca delle pressioni del bacino che per compenso posturale alla fine provocherà l'insorgere di dolori lombari. Se la sella, al contrario, è troppo bassa costringe l'angolo femoro-tibiale a valori angolari inferiori a 90° producendo affaticamento della muscolatura e la spinta eccessiva del femore sulla rotula può dar luogo a condropatie rotulee ed infiammazioni del tendine rotuleo. Non meno importante è la posizione del piede, occorre individuare bene il corretto punto di appoggio delle pianta del piede. E' molto frequente tra i ciclisti pedalare con il piede troppo



arretrato oppure troppo avanzato con il tallone poggiato al pedale, questo approccio biomeccanico errato comporta dei problemi di tipo fisico, infatti, non tardano ad arrivare delle infiammazioni ossee e muscolari che costringono il ciclista ad sospendere l'attività ed iniziare un lavoro fisioterapico e un ciclo di recupero posturale. Inoltre un cattivo approccio piede pedale impedisce di esprimere tutta la forza del piede sul pedale e di raggiungere la pedalata "rotonda".

Durante la pedalata da seduti assumere una posizione rilassata, mani poggiate al manubrio e spingere con l'avampiede sul pedale mantenendo il



SALUTE

piede orizzontale rispetto al terreno.

Quando si va in salita occorre accentuare la spinta alzandosi sui pedali, il busto è quasi verticale, i glutei devono sfiorare la punta della sella. Non bisogna portare troppo avanti il bacino e le spalle rispetto alla base di appoggio per non provocare una pressione eccessiva su ginocchia e polsi.



Per quanto riguarda il manubrio, più si sta in posizione eretta più si rischia di sollecitare la schiena e di accusare ogni irregolarità del terreno, al contrario se si distribuisce una parte del peso sulle braccia, diminuisce il carico sulla schiena. Il normale profilo geometrico della colonna, che vede l'alternarsi di una serie di curve armoniche, viene completamente stravolto dalla



posizione in sella. Il tratto lombare e cervicale sono sottoposti a maggiore stress.

La necessità di posizionare il tronco più parallelo possibile al terreno mantenendo, nel contempo, una buona visione della strada, determina un completo annullamento della lordosi lombare, fino alla inversio-



ne della curva, ed un aumento della lordosi cervicale. Nella scelta dell'acquisto di una bici bisogna chiedere sempre dei consigli ai negozianti, ma a volte questi consigli non bastano ed occorre rivolgersi ad un **"Posturologo Biomeccanico"**, una valutazione posturale ampia permette al ciclista in erba di evitare degli inconvenienti con stop dell'attività. Presso il **"laboratorio di Posturologia dell'Università degli Studi di Palermo"**, abbiamo iniziato un lavoro sperimentale su alcuni ciclisti incrociando i risultati della **Stabilometria, Posturografia con un software 3D**, al fine di individuare blocchi articolari associati ai disturbi posturali, stiamo neutralizzando alcuni disturbi



posturali tramite **"PosturalSpine"** metodica di rieducazione posturale ideata a Ragusa dal Prof. D'Amanti, il tutto per ottimizzare le prestazioni degli atleti ed evitare sgradevoli infortuni. Dalla letteratura posturale sappiamo infatti, che spesso l'infortunio non arriva soltanto dal gesto tecnico dell'atleta, ma da vizi posturali pregressi, prendere coscienza dei propri limiti, poterli correggere tramite un training personalizzato, sicuramente si potranno risparmiare tanti fastidi.

Buona pedalata a tutti.