

La bicicletta e la colonna vertebrale... bene o male?

La pratica del ciclismo può essere considerata una delle migliori forme per ottenere e

mantenere un buon grado di efficienza fisica.

Il ciclismo non è considerato uno sport a particolare rischio "lombalgico", tanto che spesso viene consigliato per riabilitare l'apparato locomotore proprio perché con la posizione che si assume in sella si riduce il carico ponderale sulle articolazioni della colonna.

La posizione in sella porta a distribuire, infatti, in maniera anomala il carico a livello dell'unità funzionale vertebrale con la possibilità che possano aumentare le sollecitazioni

meccaniche che interessano le strutture articolari ed i fasci nervosi. In verità, questi meccanismi valgono soprattutto per la colonna cervicale perché si trova ad essere atteggiata per molte ore in iperestensione e perché i muscoli ad essa connessi sono sottoposti ad un notevole carico di lavoro dovuto al fatto che il centro di gravità della testa è situato più avanti che nella posizione ortostatica (in piedi).

Le patologie della colonna lombare, viceversa, trovano frequentemente beneficio nell'attività ciclistica perché in sella il carico ponderale sopportato da questo distretto diminuisce dal momento in cui l'appoggio è distribuito su più punti di vincolo (pedali, sella e manubrio). L'attività ciclistica, inoltre, se svolta in posizione ottimale, è in grado di agire positivamente sulle componenti articolari grazie all'alternarsi di carichi sub-massimali che determinano un miglioramento dell'irrorazione, dell'apporto di nutrimento e della rimozione dei metaboliti della fatica. È frequente il riscontro di ciclisti portatori di ernie discali e malformazioni congenite, affetti da mal di schiena che si attenua o addirittura scompare durante l'attività ciclistica.

Per affrontare al meglio l'attività di ciclismo, dobbiamo essere attenti a: altezza della sella; distanza sella-manubrio; dislivello tra sella e manubrio; arretramento della sella; lunghezza delle pedivelle; posizione delle tacchette.