



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Gaetano Pini

La bicicletta è stata indicata come il mezzo di trasporto migliore per la ripresa delle attività lavorative, il cui uso porta dei benefici per la salute. Se però si soffre di patologie osteoarticolari meglio chiedere il parere di uno specialista prima di salire in sella



Milano, 11

maggio 2020 - In vista della parziale ripartenza delle attività lavorative, la bicicletta è stata indicata come il mezzo di trasporto migliore in città. Ma sebbene l'uso di questo mezzo di trasporto ecologico e 'solitario' sia generalmente raccomandato a tutte le età ed è considerato benefico a livello articolare è importante precisare alcuni punti importanti, ossia che il ciclismo, come altri sport, espone la persona a un rischio di traumi e cadute.

Nelle città, dove le piste ciclabili non sono molto sviluppate o addirittura assenti, il rischio può aumentare, per cui diventa fondamentale rispettare il Codice della Strada e utilizzare dispositivi di protezione come il casco, i guanti e altri indumenti protettivi disponibili in commercio. Inoltre, come sottolinea il dott. Paolo Ferrua, ortopedico dell'ASST Gaetano Pini-CTO, per alcune patologie osteo-articolari come le gravi

neuropatie periferiche, le artriti o le artrosi di grado avanzato, è controindicato un gesto atletico all'apparenza 'fisiologico' come la pedalata.

Le complicazioni che possono insorgere, i consigli per un corretto uso della bici e quando il dolore è una spia di un problema più grave sono i quesiti a cui risponde il dott. Ferrua.

Quali sono le articolazioni più coinvolte nella pedalata?

Il ciclismo coinvolge in maniera variabile tutto l'apparato locomotore. Gli arti superiori sono utilizzati per dare stabilità alla bicicletta e direzionarla. Il rachide, in particolare quello lombosacrale collabora con il bacino a mantenere stabile il ciclista durante la pedalata e può essere oggetto di problematiche soprattutto in presenza di un gesto atletico scorretto. Gli arti inferiori sono i più coinvolti e, sebbene siano descritte patologie a carico dell'avampiede e del piede in generale legate alla posizione del piede sui pedali, la parte più importante dei problemi è a carico del ginocchio, in particolare dell'articolazione femoro-rotulea.

Quali problemi possono insorgere a causa dell'uso delle articolazioni coinvolte?

Oltre al già citato rischio traumatico, la maggior parte delle patologie è legata a un sovraccarico o overuse che porta a un'ipersollecitazione dell'articolazione con conseguente insorgenza di dolore e limitazione funzionale. Questo è legato a sia all'esecuzione corretta del gesto atletico a un'intensità eccessiva o per un periodo troppo prolungato (cosiddetto *springknee*, soprannome associato al periodo in cui generalmente avvengono questi sovraccarichi dopo la pausa invernale) sia all'esecuzione scorretta del gesto atletico a prescindere dall'intensità. Questo è comune in individui sedentari, spesso sovrappeso, che si avvicinano al ciclismo oppure in presenza di fattori legati alla bicicletta (peso/altezza/regolazioni/manutenzioni non corrette).

A proposito dei fattori legati alla bicicletta, il sellino posizionato male, pedali non adatti, posture errate, ecc. possono incidere sull'insorgenza del dolore anche se non si pratica il ciclismo a livello agonistico, ma solo per gli spostamenti in città?

Assolutamente sì, anche nel ciclismo da passeggio va prestata molta attenzione alla scelta della bicicletta, alla lunghezza della pedalata e all'altezza della bicicletta e della sella. Soprattutto per quanto riguarda l'uso della sella è generalmente associato a problematiche specifiche a carico del ginocchio: una sella troppo bassa altera l'angolo di lavoro in flessione-estensione del ginocchio creando un sovraccarico funzionale dell'articolazione femoro-rotulea che si traduce generalmente in un dolore riferito alla parte anteriore del ginocchio; una sella troppo alta, al contrario, porta il ginocchio a lavorare in iperestensione sollecitando in maniera anomala i muscoli posteriori della gamba, in particolare il tricipite surale e della coscia, i cosiddetti *hamstrings* causando un dolore nella porzione posteriore del ginocchio.

Quando il dolore è una spia di un problema per cui è necessario l'intervento di uno specialista? E nei casi di dolore non intenso cosa si può fare per attenuarlo?

L'attività fisica aerobica, compreso il ciclismo, può rendere evidenti delle patologie organiche a carico del ginocchio, come lesioni meniscali o cartilaginee precedentemente asintomatiche. Un dolore associato a versamento articolare, che non recede con il riposo e le applicazioni locali di ghiaccio o che persista oltre 3-4 giorni dallo sforzo può essere il segnale di un problema più serio e merita senz'altro un approfondimento specialistico. Consultare uno specialista in Riabilitazione esperto di sport e articolazioni può essere molto utile, sia a scopo preventivo sia terapeutico, per problematiche lievi ma che, se trascurate, potrebbero evolvere in una condizione potenzialmente dannosa per l'articolazione.

Quali consigli si possono dare per prepararsi ad un uso più frequente della bici?

Il mio primo consiglio è quello di essere molto attenti nell'acquisto della bicicletta e affidarsi a professionisti sia per sceglierla sia per effettuare le regolazioni. Questo è un aspetto importantissimo per il professionista ma anche per chi usa la bicicletta per spostarsi in città ed è uno degli aspetti più importanti per prevenire eventuali problematiche articolari. Il secondo aspetto fondamentale è di utilizzare la bicicletta in maniera proporzionale alle proprie capacità fisiche del momento ed evitare sovraccarichi. Un incremento progressivo della performance aerobica sarà invece allenante e contribuirà a mantenere e migliorare il benessere associato all'attività fisica.