

## Corregir la posición lumbar para prevenir lesiones en ciclistas

El ciclismo es uno de los deportes más indicados para el entrenamiento cardiovascular y respiratorio. Aun cuando se ha multiplicado el número de personas que lo practican, es necesario mantener unas precauciones, como medir la altura de las rodillas o cuidar la posición lumbar

Carmen Cáceres. Sevilla | 04/09/2012 00:00

★★★★☆ ¡vota! | 0 comentarios

imprimir | tamaño



Francisco Gallardo, director de la UAL del centro Satosport ()

El boom de la bicicleta en las ciudades ha traído consigo la mejora de la salud de la población. Un estudio realizado por el Sistema Integral de la Bicicleta de la Universidad de Sevilla (Sibus) y presentado en el Congreso Velo-City 2012 revela que en la capital andaluza se realizan diariamente más de 70.000 desplazamientos en bici, lo que supone casi el 9 por ciento del total de los que se hacen en modos mecanizados. "Una persona que habitualmente se desplaza al trabajo en bicicleta en una distancia media realiza, en muchos casos, más ejercicio físico que el deportista típico del fin de semana", explica Francisco Gallardo, director de la Unidad del Aparato Locomotor del Centro de Medicina del Deporte Satosport Santa Justa de Sevilla.

El ciclismo es uno de los mejores ejercicios para el entrenamiento cardiovascular y para la mejora de la capacidad circulatoria y respiratoria. Como deporte de ocio es muy recomendable, ya que no se alcanzan altas intensidades, "y como deporte de competición requiere de un esfuerzo sostenido durante días que necesita que los ciclistas profesionales sean atletas de mucho nivel, ya que los niveles de consumo de oxígeno es de los mayores en comparación con otros deportes", señala.

Su práctica no se recomienda en alteraciones de la coordinación y del equilibrio, patología lumbar y cardiovascular. "Tras un episodio cardiovascular no es que no puedan coger la bicicleta, sino que hay que estudiar el momento en el que ya tienen la capacidad física para hacerlo". Según Gallardo, la edad no es una contraindicación: "Hay personas con ochenta o noventa años que mantienen una condición física y unos reflejos que les permiten subir a una bicicleta sin ningún problema, mientras que otras más jóvenes no tienen ese nivel de coordinación y equilibrio". Al pedalear sin mucha resistencia se mejoran las cifras de presión arterial, ya que "hacer un ejercicio continuado de tres o cuatro veces por semana y con una frecuencia de media hora disminuye los valores de la diastólica". Además se obtienen beneficios de las afecciones respiratorias y cardiovasculares y de los problemas de espalda. Sin embargo, se agravan aquéllas en las que está afectado el disco o las crisis agudas de ciática o lumbo-ciática. "Cuando no hay una crisis si se adopta una correcta posición donde los músculos lumbares protejan los discos, se produce una mejora de las patologías a medio plazo".

En los ciclistas profesionales las lesiones de la columna lumbar son las más frecuentes y muchas veces se originan por el mantenimiento de una posición forzada durante las horas de entrenamiento. Por otro lado, para prevenir las patologías de rodilla -en ocasiones, provocadas por desalineaciones- hay que estudiar la altura adecuada del sillín y los ángulos que deben mantenerse entre la cadera, rodilla y tobillo. "Las desalineaciones anatómicas de la rodilla de genu varo producen sobrecargas sobre la cara interna y externa de la rodilla que pueden provocar patologías más crónicas como las meniscales". Por otra parte, la principal precaución en ciclismo de ocio es llevar la espalda en una buena posición y medir bien la altura de la rodilla.

### Recomendaciones previas

Los usuarios de gimnasios "no consultan a expertos en medicina del deporte cuando se sospecha una patología o se han tenido lesiones previas". Al empezar a realizar ejercicio físico hay que asegurarse de que se tiene la condición física mínima para realizarlo, que no existen contraindicaciones cardiovasculares y conocer qué tipo de ejercicios pueden beneficiar o perjudicar. "A partir de los cuarenta recomendaría un reconocimiento exhaustivo del aparato locomotor para observar si existen puntos débiles en los que puedan aparecer lesiones motivadas por la práctica de ejercicio y hacer un programa de fortalecimiento específico que prevenga muchas patologías".

VISTA:

MÁS TEXTO

MÁS VISUAL

