

Lesiones típicas

Cualquier persona que haya practicado ciclismo seguro que en algún momento ha experimentado algún tipo de dolor o molestia que le ha impedido disfrutar al 100% de este deporte. ¿Es esto normal? ¿A todo el mundo le duele el cuello o el culo cuando va en bici? A lo largo del siguiente artículo analizaremos las molestias más frecuentes que sufren los ciclistas.

Yago Alcalde Gordillo Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Entrenador Nacional de Ciclismo – www.ciclismoyrendimiento.com

Como es sabido, el gran beneficio del ciclismo es que al ser un deporte sin impacto, las lesiones son mucho menos frecuentes que en otras disciplinas. Si dejamos de lado las lesiones originadas por las caídas (origen traumático), las molestias o lesiones que se producen en el ciclismo son de las denominadas por sobreuso, es decir, por la repetición de un gesto que no está optimizado. Si algún ajuste entre el ciclista y la bici no está del todo bien regulado (altura de sillín, posición de la cala, etc.), lo normal es que después de unos cuantos miles de pedaladas el cuerpo no sea capaz de tolerar ese pequeño estrés y entonces aparezcan las molestias o las lesiones. ¿Hasta qué punto son normales estas molestias/dolores? Podemos afirmar que con un correcto ajuste de la bicicleta así como con una correcta elección de componentes es posible hacer entrenamientos de varias horas de duración sin tener ningún tipo de molestia una vez que nos hayamos adaptado a la posición ciclista. Algunos ciclistas simplemente asumen que sus dolores son normales, que todo el mundo los tiene y que simplemente se tienen que adaptar. Nada más lejos de la realidad...

La mayoría de los problemas que surgen cuando un ciclista pasa unas cuantas horas pedaleando se basan en que la bicicleta es una máquina simétrica, mientras que el ciclista casi nunca lo es. Ya sabemos que incluso el cerebro no es simétrico, ya que el hemisferio derecho se encarga de un tipo de funciones y el izquierdo de otro. Cuando observamos un ciclista sobre la bici, en un principio puede parecer simétrico. Pero cuando lo analizamos en detalle, enseguida vemos que en la mayoría de los casos existen diferencias entre un

lado y otro: una rodilla más estirada que otra, una rodilla más cerca del cuadro que la otra, un tobillo más bajo que otro, un brazo más estirado que otro, un hombro más bajo que otro, etc. Esto genera una asimetría a nivel funcional que puede ser más o menos acusada. Por este motivo, lo más normal es que los dolores aparezcan, por ejemplo, en una rodilla sí y en la otra no... De esta forma, cuanto más simétrico sea el ciclista menos probabilidades tendrá de sufrir algún tipo de molestia.

El origen de estas pequeñas asimetrías puede ser variado:

- **Dismetrias:** La existencia de un pie o una pierna más larga que la otra es un factor que claramente puede generar una diferencia en el pedaleo o en la posición del ciclista.
- **Mal ajuste la de bici:** Cuando la posición del ciclista es forzada (sillín demasiado alto o retrasado, manillar demasiado alejado del sillín) el cuerpo tiende a girarse hacia un lado para conseguir ir más cómodo.
- **Diferencias funcionales:** Es frecuente encontrar diferencias en términos de fuerza y/o flexibilidad entre el lado derecho y el lado izquierdo. Normalmente, el lado que está más rígido tendrá un menor rango de movimiento articular.

- **Neuronal:** Al igual que somos diestros o zurdos, para pedalear también hay tendencia a favorecer más un lado u otro. Esto genera una mayor carga en un lado.

La rodilla

Paradójicamente, aunque se recomienda practicar ciclismo para rehabilitar la rodilla después de muchas lesiones u operaciones, la mayoría de los problemas del ciclismo son precisamente los dolores en la rodilla. Entonces, ¿el ciclismo es bueno o es malo para las rodillas? Si la posición es correcta sobre la bici, el ciclismo es claramente un deporte beneficioso para la salud de la rodilla, especialmente por la ausencia de impacto. Curiosamente, el origen de la mayoría de los dolores de rodilla no se generan en la rodilla sino en las articulaciones adyacentes: tobillo o cadera. Como es sabido, tanto la cadera como el tobillo tienen un rango de movimiento muy amplio, es decir, se pueden mover en todos los planos. Sin embargo, el rango de movimiento de la rodilla es mucho más limitado: flexión, extensión y muy poca rotación. Por este motivo, si las articulaciones adyacentes no funcionan a la perfección suele ser la rodilla quien pague los platos rotos, ya que es la que está en medio y por la que se transmiten las fuerzas hacia el pedal. Curiosamente, no tiene por qué ser en el mismo lado que la rodilla que se queja. Un ejemplo típico sería el siguiente: una cadera derecha poco flexible puede hacer sufrir a la rodilla izquierda si la consecuencia es que ese ciclista adelante y/o baje la cadera derecha para compensar el déficit de rango articular. Esto genera una rotación en la cadera, cuya consecuencia es que la extensión de la rodilla izquierda se ve aumentada y el plano de movimiento no es

La bicicleta es una máquina simétrica, mientras que el ciclista casi nunca lo es.

as en ciclismo



Foto: Diego Santamaria.

todo lo vertical que se quisiera (rodilla hacia fuera). Por este motivo, cuando un ciclista con dolores de rodilla acude a un traumatólogo lo normal es que no le encuentre ninguna lesión... Lo único que sucede es que cuando está pedaleando el trabajo que se le está solicitando a esa rodilla no es el adecuado.

- **Dolor por detrás de la rodilla.** Lo más frecuente es que el sillín esté demasiado alto,

demasiado retrasado o ambas cosas, es decir, la extensión de la pierna (rodilla y tobillo) es excesiva.

- **Dolor en la cara externa de la rodilla.** Frecuentemente está causado por la fricción de la cintilla iliotibial. Suele suceder si el sillín está demasiado alto y/o retrasado así como cuando la rodilla no sigue una trayectoria vertical en la pedalada. La debilidad del glúteo medio también puede generar este tipo de lesión así como unos pies con un elevado grado de pronación. Una incorrecta colocación de las calas también puede generar este tipo de molestia si estas limitan la rotación externa del pie, es decir, obligan al ciclista a pedalear llevando el talón hacia fuera.
- **Dolor en la cara anterior de la rodilla.** Este es el dolor más frecuente entre los ciclistas. Generalmente está asociado a sillines demasiado bajos y/o adelantados así como a calas muy adelantadas en la zapatilla. Existe una excesiva flexión de la rodilla. Asimismo, si la articulación de la cadera presenta un exceso de rigidez, es muy probable que las rodillas se desplacen hacia fuera en la parte ascendente de la pedalada, creando una situación poco ventajosa

para la alineación de la rótula respecto al fémur, es decir, una posible causa del dolor cuyo origen de nuevo no está en la rodilla sino en la cadera.

- **Dolor en la cara interna de la rodilla.** Suele suceder cuando el sillín está demasiado bajo o cuando la cala está mal colocada y no permite al ciclista llevar los pies paralelos a la biela. También con pedales que permiten un exceso de libertad al pie.

La zona lumbar

Después de la rodilla, la zona lumbar es la segunda dolencia más extendida entre los ciclistas. Las causas de estas molestias pueden ser de origen bastante variado. No cabe duda que la posición del ciclista es la variable que más puede influir a la hora de tener problemas en la parte baja de la espalda. Las siguientes situaciones suelen provocar que la musculatura de esa parte del cuerpo trabaje en exceso: sillín demasiado alto, sillín demasiado retrasado, manillar demasiado lejos del sillín, manillar demasiado bajo o manillar demasiado alto. Un sillín demasiado estrecho también puede contribuir a que la pelvis no esté suficientemente estable y por lo tanto cause un exceso de trabajo muscular en su estabilización. Como se ha explicado ante-

Si la posición es correcta sobre la bici, el ciclismo es claramente un deporte beneficioso para la salud de la rodilla.

riormente, cualquier tipo de asimetría puede desencadenar la aparición de dolores lumbares al existir una sobrecarga sobre uno u otro lado, por lo que en estos casos lo adecuado es tratar de resolver o compensar la asimetría existente. Un ejemplo típico sería el dolor en la zona lumbar de una pierna más corta que la otra. En muchas ocasiones, aunque la posición sobre la bicicleta sea correcta y no existan asimetrías el origen del dolor se puede deber a un desequilibrio muscular, provocado principalmente por una debilidad de la musculatura encargada de estabilizar y mantener tanto la pelvis como la columna vertebral. Son los denominados músculos del «core», término en inglés que define todo el conjunto de músculos encargados de esta función. Son de especial importancia tanto el



transverso del abdomen como el glúteo mayor, cuya debilidad está demostrado que influye en la aparición de las molestias en la zona lumbar. En estos casos, es necesario realizar un programa de fortalecimiento del core hasta lograr la desaparición de los dolores.

El cuello, la zona dorsal y las manos

Hay algunas situaciones que generan problemas en alguno de estos tres puntos: las manos, el cuello o la zona dorsal. Frecuentemente, el origen es similar. Cuando la molestia es solo en un lado, normalmente es debido a una asimetría en la cadera. Lo más frecuente es que haya una cadera más adelantada que la otra. Esto genera que esa parte del cuerpo tenga que soportar más peso de lo debido cuando se apoya en el manillar. En estos casos, lo ideal sería tratar de resolver el origen del problema con el objetivo de igualar el peso o la tensión entre ambos miembros superiores. No obstante, esta situación puede mejorar corrigiendo la posición del ciclista con el objetivo de relajar los músculos con los que el ciclista se sujeta sobre el manillar así como tratando de conseguir un mejor reparto de pesos sobre la bici: menos peso en las manos y más en el sillín. Cuando este tipo de molestias es similar en ambos lados, entonces debemos

pensar que se trata de un problema de ajuste de la bici. El manillar y/o el sillín seguramente no están en el lugar adecuado. El problema suele ser que las manos estén soportando más peso del debido, es decir, van continuamente en tensión. Esta situación es perfectamente tolerable en entrenamientos de corta duración. Sin embargo, cuando pasamos más de 2 ó 3 horas sobre la bici la situación suele empeorar debido a la fatiga muscular. Para solucionar este problema suele ser efectivo retrasar el sillín, ya que de este modo retrasamos el centro gravedad. Además, acercar o subir el manillar respecto al sillín también contribuye a una mayor liberación del peso que las manos y los brazos deben soportar. Cuando las molestias se concentran en el cuello o los trapecios habitualmente el problema es que el manillar está demasiado bajo o demasiado lejos del sillín. Esto genera una situación forzada para la musculatura de la zona, que después de 2 ó 3 horas de «aguantar» la posición se fatiga y aparecen las molestias. Es necesario buscar una posición en la que los hombros estén relajados y bajos.

Los pies

Los dolores así como el adormecimiento de los pies también es una clásica molestia en

muchos ciclistas. Los orígenes o causas de estas molestias son variados. En ocasiones, es una cuestión de una mala selección de la zapatilla de ciclismo. Habitualmente, es un problema relacionado con un exceso de presión, es decir, la zapatilla es demasiado estrecha o demasiado corta para el pie del ciclista. Incluso, a veces el problema es que hay ciclistas que se aprietan en exceso las zapatillas. El exceso de presión puede afectar tanto a nivel nervioso como vascular y por lo tanto es una fuente de dolor o adormecimiento. Una vez la zapatilla es la adecuada, la colocación de la cala es un factor con una gran influencia en la comodidad de los pies. Cuando la cala está muy adelantada en relación a la articulación metatarsal-falángica, es muy frecuente que aparezcan los problemas recientemente comentados: adormecimiento, dolor y lo que se denomina «pie caliente», que es una sensación exagerada de ardor en la zona. Al igual que sucede con las zapatillas, es una cuestión de exceso de presión sobre una zona que es algo sensible. Simplemente porque el pie no está diseñado para soportar mucha presión en ese punto en concreto o porque la anatomía de ese pie en concreto no la tolera. La solución más simple suele ser retrasar la cala para no presionar directamente




ciclismoyrendimiento.com

Un buen análisis biomecánico es la forma más rápida y efectiva de optimizar el rendimiento y evitar lesiones.

esa zona en la que hay más terminaciones nerviosas. Cuando estas soluciones no causan el efecto esperado es momento de pensar en utilizar algún tipo de plantilla correctora. Habitualmente, la solución es conseguir un mejor soporte del arco plantar con la idea de repartir la presión de forma más homogénea a lo largo de toda la planta del pie. Este problema suele ser más acentuado en ciclistas con pies cabos, puesto que concentran toda la presión sobre una menor superficie. También son muy efectivos los botones metatarsales para reducir la presión sobre esta zona. Es un podólogo deportivo el especialista en solucionar estos problemas con algún tipo de plantilla correctora.

El culo

El sillín de la bicicleta es, en muchas ocasiones, una fuente de problemas. Lo curioso es que en numerosos casos el origen del problema o del dolor no es el sillín en sí sino la posición del ciclista sobre él. La comodidad o incomodidad de un sillín se basa en una correcta distribución del peso sobre el mismo. El objetivo principal es conseguir que la mayor parte del peso que apoyamos sobre el si-

llín recaiga sobre los isquiones, es decir, los huesos de la pelvis. Cuando esto no sucede, la mayor parte de la presión se dirige a la zona del perineo, con las molestias que esto conlleva: dolor y/o adormecimiento. Esta situación puede generarse de varias formas. Una muy frecuente es utilizar sillines demasiado estrechos o con demasiada caída, es decir, muy curvos. En estas situaciones, los isquiones no llegan a tener suficiente apoyo y sucede lo que acabamos de comentar. Una vez hemos seleccionado un sillín que proporcione un buen apoyo de los huesos de la pelvis es necesario un buen ajuste del mismo para no tener problemas. El ajuste más importante es el nivel del mismo, es decir, el grado de horizontalidad que tenga. La indicación más general es que los sillines se deben colocar paralelos al suelo, o lo que es lo mismo, planos. Esta norma no se aplica en sillines con perfil curvo, puesto que pondrían demasiada presión sobre el perineo. En estos sillines, se debe bajar la punta del mismo entre dos y tres grados. Igualmente, con ciclistas cuya posición del tronco sea bastante aerodinámica también es necesario a veces bajar ligeramente la punta del sillín para reducir la pre-

sión. Si se han probado varios sillines y las molestias siguen existiendo quizá haya que pensar que las molestias están más relacionadas con la posición del ciclista sobre la bici. En este sentido, la altura del sillín es un factor que condiciona en gran medida la comodidad del mismo, puesto que a mayor altura más presión provoca sobre los tejidos blandos del perineo. En estos casos, una leve bajada del sillín (5 milímetros) puede ser suficiente para aliviar el exceso de presión. En otros casos el problema se encuentra en la posición del manillar. Si este está demasiado bajo respecto al sillín va a provocar un exceso de flexión del tronco así como un incremento de la presión en la zona del perineo. Igualmente, un manillar muy alejado también puede hacer que el sillín se vuelva más incómodo de lo deseado. Los sillines denominados antiprostáticos (con una hendidura en el centro) pueden aportar cierto grado de comodidad en la zona del perineo, aunque tampoco se debe olvidar que ponen más presión sobre las zonas de apoyo. Cuando hablamos de bicicletas de contrarreloj o triatlón se recomienda el uso de sillines con la punta recortada para evitar la excesiva presión sobre la zona del perineo. ■ ■ ■



El sillín de la bicicleta es, en muchas ocasiones, una fuente de problemas.