

Adattamento alla sella da bici durante le prime uscite, da parte del pavimento pelvico.



Scrivo alcune righe su un argomento decisamente trascurato riguardo all'inizio della stagione ciclistica. Parlare della 'salvaguardia del fondo schiena' in relazione alla sella della bicicletta è forse uno degli aspetti più importanti per molti aspiranti ciclisti che riprendono a pedalare.

Come sempre nello sport, anche per quanto riguarda il 'sedere', bisogna essere gradualisti ed iniziare con uscite brevi, sia per i chilometri percorsi sia per il tempo trascorso seduti.

Sono stato uno spinbiker in palestra per quasi due decenni e, a quei tempi, non avrei mai immaginato di scrivere un articolo sulla sella della bicicletta perché ero costantemente 'allenato' sotto questo aspetto, grazie alle numerose lezioni settimanali sulle bici da spin... Di conseguenza, il problema non si poneva! Quindi, quando d'estate arrivava il momento di salire sulla bicicletta reale per uscite all'aperto, il fondoschiena non presentava mai problemi. Oggi, invece, pur essendo allenato nella resistenza grazie alle camminate, non sono più abituato a stare seduto su una sella da bicicletta! Ciò implica che nei due mesi (luglio e agosto), in cui mi dedico alle uscite in bicicletta, devo iniziare con cautela, optando per percorsi chilometrici molto brevi. Una scelta non legata al fatto che le mie gambe non possano sostenere giri lunghi, poiché sento che anche nei primi stadi sulla bici potrei fare molti chilometri; il fattore

limitante è il tempo trascorso seduto sulla sella. Pertanto, la prima settimana è dedicata a questo aspetto con piccoli giri. Ma vediamo meglio... Soprattutto se siete persone con un fisico imponente e un peso corporeo superiore agli 85-90 kg (il mio caso) per gli uomini e oltre i 60-65 kg per le donne, le indicazioni sulla sella per i primi giri in bicicletta diventano fondamentali.

Il carico del peso corporeo in appoggio su una superficie piccola come la sella può, a lungo andare, danneggiare il pavimento pelvico. Ora che sono prossimo alla Laurea nel mio percorso di formazione osteopatica, ho imparato che i muscoli del pavimento pelvico hanno un ruolo davvero fondamentale per la salute corporea, per molti motivi. Infatti, il diaframma pelvico non possiede solo una funzione di sostegno organico/viscerale, ma è anche fondamentale per il passaggio di varie strutture vascolari e nervose.

La pressione esercitata dalla superficie della sella, unita al peso corporeo dell'utente, può causare danni da compressione che, se ripetuti nel tempo, possono portare a fissazioni tendenti alla cronicizzazione di quest'area del corpo.

Iniziare la stagione con gradualità permette adattamenti che, una volta completati, consentiranno di intraprendere uscite via via più lunghe in modo sicuro e senza rischi per la muscolatura pelvica. È necessaria, quindi, una breve transizione prima di iniziare veramente con pedalate più impegnative!

Una prima fase da affrontare per il sostegno della struttura pelvica è quella di concentrarsi sempre sulla 'postura del basso addome'. Infatti, assumere un atteggiamento di controllo addominale mentre si pedala, mirato alla fantomatica 'pancia piatta', permette di incentivare la spinta verso l'alto di tutta la componente organica/viscerale, contrastando l'inesorabile effetto di 'caduta gravitazionale' delle strutture interne e fornendo tonicità al pavimento pelvico in risposta alla forza di contatto esercitata dalla sella su questa zona. Ciò è particolarmente importante per le persone che hanno superato i 55 anni, visto che la ptosi organica dovuta a fattori gravitazionali può aver preso il sopravvento, con un aggravio verso il basso.

Come già anticipato, durante le prime uscite sarà bene non esagerare, avendo cura di concentrarsi sulla retrazione del basso addome per ottenere una spinta verso l'alto dei visceri e, di riflesso, una buona tonicità della muscolatura pelvica, in opposizione all'appoggio su una superficie così piccola come la sella. Si consiglia di iniziare con una breve uscita di 8-10 chilometri a velocità moderata, per poi passare, dopo un paio di giorni, a un nuovo percorso di 10-12 chilometri e proseguire con un successivo allenamento da 15-18 chilometri. Questo per la prima settimana.

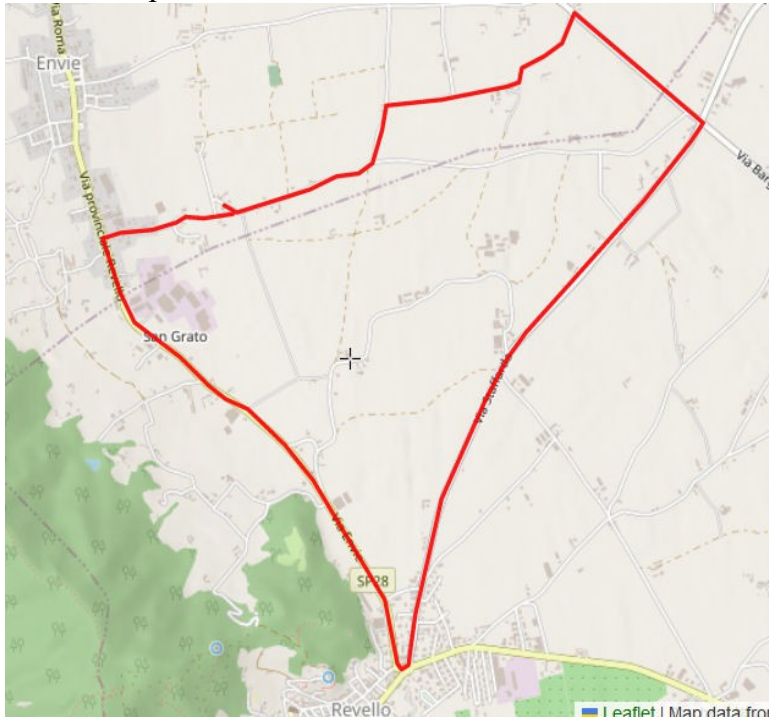
Sono un fan del Monoallenamento(<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/ultratrail/index.html>) anche per quanto

riguarda le uscite in bicicletta, con pedalate composte da percorsi molto lunghi per una sola uscita alla settimana. Tuttavia, per raggiungere questo risultato, è bene iniziare la stagione gradualmente e dedicare almeno una settimana a 3-4 uscite brevi per 'preparare il fondoschiena' alla sella. Fatto ciò, sarà poi possibile proseguire con la parte successiva, fatta di singole uscite settimanali in bicicletta per successivi imponenti chilometraggi... Questo articolo, però, non è finalizzato a gestire il semplice dolore al fondo schiena, ma alle complicanze successive, conseguenti a un pavimento pelvico 'impreparato' al sostegno gravitazionale del corpo da parte dei muscoli di quel compartimento (ischiococcigeo, elevatore dell'ano, pubococcigeo, puborettale, ileococcigeo), in relazione all'appoggio sulla sella della bicicletta.

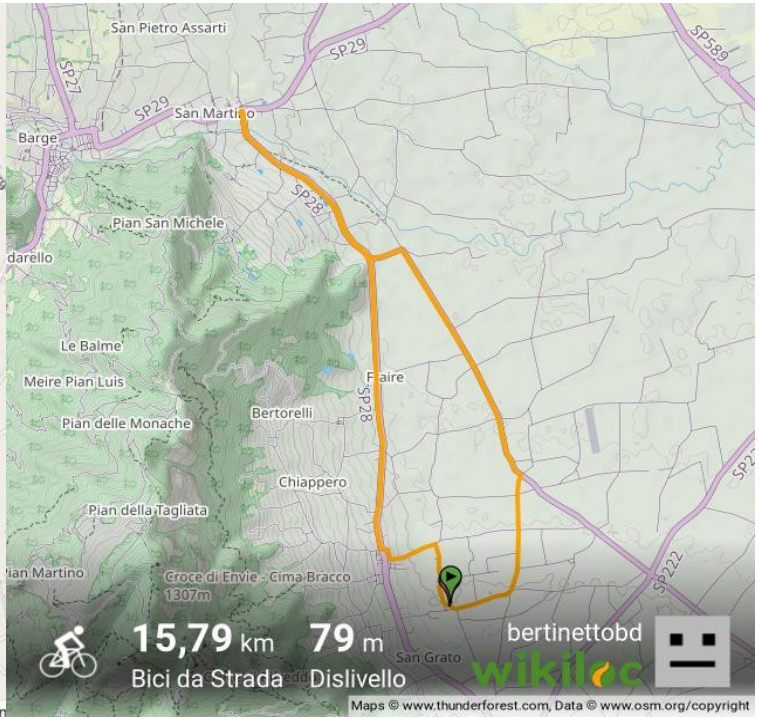
Tuttavia, terminate le prime brevi uscite in bicicletta, sarà bene proseguire oltre con l'allenamento, pianificando una sequenza di esercizi di stretching volti a liberare le strutture in restrizione indotte dall'appoggio prolungato sulla sella. Detto ciò, non recatevi subito sotto la doccia, ma procuratevi un tappetino fitness per alcuni esercizi di allungamento muscolare. Si sente molto parlare di stretching dopo l'allenamento, ma non tutti sono disposti a svolgerlo. Eliminare l'ipertono arrecato dall'allenamento su alcuni muscoli nella zona del diaframma pelvico permetterà di eliminare il rischio di fissazioni croniche che inibiscono strutture fondamentali dal punto di vista viscerale, circolatorio e nervoso. Attenzione, però: tali esercizi saranno oggetto di un articolo successivo, pertanto qui non li esporrò...

Sono comunque opportuni ulteriori accorgimenti, soprattutto per il ciclista maschio di oltre 55 anni, legati alla salvaguardia dell'ipertrofia prostatica (fisiologica dopo questa età) e alla tutela di eventuali processi emorroidali (problema poco ammesso e difficilmente dichiarato, ma presente almeno nel 50% della popolazione occidentale), con l'uso di selle divise centralmente o cuscini coprisella in gel. Accorgimenti preventivi utili anche per le persone che non soffrono di alcun tipo di problema.

Aggiungo di seguito due mappe legate a due primi piccoli anelli sostenuti in questo luglio 2024 nella mia zona, giusto come esempio:



Prima uscita luglio 2024 – anello di 9,27km



Seconda uscita luglio 2024 – anello di 15,79km

Articolo scritto il 05-07-2024

Bertinetto Bartolomeo Davide

www.berinettobartolomeodavide.it