

FisioClinic Valencia alerta del desgaste de las articulaciones en el ciclismo

El ciclismo es uno de los deportes con menos impacto en los pies. Sin embargo, no se salva de tener lesiones comunes durante la carrera deportiva, las cuales se pueden prevenir con los consejos de un experto

Según FisioClinic Valencia, toda actividad física conlleva un desgaste, y en el caso del ciclismo, las rodillas son las más afectadas, aunque no las únicas, ya que se dan problemas también tanto en los pies como en la espalda en general.

El ciclismo es un deporte caracterizado por realizar una flexión y extensión constante y repetitiva, donde entran en juego tanto las rodillas, las caderas como los tobillos. Por lo tanto, cualquier pequeño problema en un de estas articulaciones, puede ser la causa principal en la aparición de una lesión a largo tiempo.

Salva García, responsable de FisioClinic Valencia, destaca que las lesiones más comunes suelen aparecer en los grupos musculares que se activan durante la actividad física. Al pedalear el cuádriceps será el músculo que más trabaje, seguido de los isquiotibiales y el glúteo mayor, que también trabajan durante el ciclo de la pedaleada. Por este motivo, un desequilibrio muscular también puede favorecer la aparición de lesiones y de ahí la importancia de un buen estado muscular.

No obstante, también suele ser común la aparición de dolores en la lumbar, en las cervicales y de la conocida rodilla del ciclista, de la Neuropatía cubital o del síndrome de acercamiento del pie. Diferentes lesiones que aparecen en mayor medida debido a una mala posición en la bicicleta generada, en muchas ocasiones, por una altura o posición incorrecta del sillín o de una longitud incorrecta de las bielas.

Los expertos de FisioClinic Valencia destacan que la postura del ciclista dependerá de las capacidades del deportista, es decir, de sus rangos articulares, y del tipo y la talla de la bicicleta. Por este motivo recomiendan a un experto en el caso que se dese iniciarse en este deporte, ya que el objetivo principal del profesional será poder dar las herramientas necesarias a cada deportista para que simplemente tenga que disfrutar de su deporte favorito.

Por lo tanto, escogerá el material más adecuado, como la horma del calzado o el tipo de sillín, valorará posibles problemas podales que pueden influir en la mecánica del pedaleo y realizará un estudio biomecánico para detectar si existen disimetrías en las extremidades.

Un estudio que también ayudará a valorar qué músculos estarán predispuestos a sufrir durante la práctica del ciclismo.

Sobre Biomotion Lab, la red de franquicias podológicas más potente de España

Biomotion Lab es una franquicia dedicada a la elaboración de plantillas personalizadas para la realización de múltiples deportes. Biomotion Lab representa el futuro de las plantillas deportivas basadas en un Sistema de Exploración Biomecánico Único creado con las más Avanzadas Tecnologías. Biomotion Lab está en plena expansión en el mercado español y ofrece tecnología y personalización al servicio de la funcionalidad.

Datos de contacto:

e-deon.net

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Valencia](#)

Categorías: [Valencia](#) [Murcia](#) [Ciclismo](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>