

IL DECALOGO DEL CICLISTA, DAGLI ESPERTI I CONSIGLI PER PREVENIRE E CURARE I PIÙ FREQUENTI INFORTUNI IN SELLA

Sottoporsi a un'attenta valutazione fisioterapica, dotarsi delle giuste attrezzature sportive e conoscere i propri limiti. In occasione del Giro d'Italia, sono questi alcuni dei consigli forniti dagli esperti per evitare spiacevoli infortuni e patologie infiammatorie legate al mondo del ciclismo. Tra le raccomandazioni c'è anche quella di affidarsi alle nuove tecnologie laser come Theal Therapy, utile a garantire guarigioni più rapide.

Il ciclismo è da sempre uno degli sport più praticati per via dell'accessibilità e dei benefici che apporta al corpo umano. Ma andare in sella a una bici senza le corrette preparazioni e conoscenze può portare a gravi infortuni. **Basti pensare che in Italia nel 2017, secondo i dati Aci/Istat, si sono registrati oltre 17mila incidenti stradali che hanno coinvolto i ciclisti, di cui ben 254 mortali.** In America, invece, secondo una ricerca della *University of California* pubblicata su *Reuters*, **si contano oltre 60 milioni di ciclisti e un tasso di infortunio del 62%.** Un trend negativo che ha coinvolto sia atleti professionisti sia **personaggi famosi**: da **Bono Vox**, che ha riportato un brutto infortunio a spalla, mano e viso mentre stava pedalando per le strade di Central Park, a **Ed Sheeran**, che ha dovuto saltare buona parte dei suoi impegni musicali per via di una frattura del braccio, da **Domenico Pozzovivo**, che ha riportato una commozione cerebrale dopo essere caduto dalla bici alla conclusione della Freccia Vallone a **Egan Bernal**, grande assente del Giro d'Italia a causa di una frattura della clavicola. **Ma quali sono le raccomandazioni degli esperti per evitare tali infortuni e curarli al meglio?** La prevenzione inizia con una **valutazione fisioterapica per scongiurare eventuali problemi di rigidità fisica e prosegue a tavola con una corretta alimentazione e idratazione.** Di fondamentale importanza sono **l'utilizzo di un casco e di un adeguato abbigliamento sportivo.** Infine, per ridurre i tempi di recupero degli infortuni, gli esperti raccomandano **l'utilizzo della laserterapia.**

Proprio per questo motivo è stata brevettata la **Theal Therapy**, terapia laser made in Italy creata da **Mectronic** che, sfruttando il mix perfetto di diverse lunghezze d'onda, adatta il trattamento in base a parametri fisiologici come età, dolore, fototipo e tipologia di tessuto. "Il ciclismo è uno sport che può donare tanti benefici ma, come ogni attività fisica, **il rischio di infortuni e patologie infiammatorie è sempre dietro l'angolo se si dimentica di sottoporsi a un adeguamento allenamento e a un'attenta valutazione atletica per scongiurare problemi di rigidità fisica** – spiega il dott. Maurizio Radi, fisioterapista e osteopata, fondatore del **Centro Fisioradi** di Pesaro – **Chi va spesso in sella a una bici tende a essere vittima di dolore alla zona lombare o sciatica, tendinopatie del ginocchio e problemi alle articolazioni del polso e agli avambracci.** Per questo **l'ausilio di Theal Therapy, che più volte ho utilizzato nel mio centro, diventa un valido alleato grazie alla sua tecnologia laser che, agendo da stimolatore a livello tissutale, massimizza gli effetti terapeutici e riduce i tempi di recupero.** Il mio consiglio è quello di **seguire una corretta alimentazione e indossare attrezzature consone al proprio fisico, soprattutto per coloro che non sono professionisti ma decidono di andare in bici per hobby.** Perché bisogna pedalare per star bene, ma anche star bene per pedalare".

Ma quali sono gli infortuni più comuni per chi pratica ciclismo? Secondo una ricerca dell'**American Health Association**, il **42%** dei ciclisti subisce **infortuni al collo**, il **36%** stiramenti ai **muscoli inguinali**, **31%** infortuni alla **schiena** e **38%** al **cranio**. Buona parte degli infortuni si verifica per la mancanza di un casco protettivo: soltanto il 50,7% di chi pratica ciclismo ne indossa uno durante l'impatto. Ma non è tutto, perché il **70% degli infortunati è di sesso maschile** e i bambini di 12 anni presentano rischi di infortuni due volte maggiori a quelli di adulti tra 20 e 39 anni. Anche i più avvezzi al mondo delle bici non sono esenti da queste problematiche, dal momento che sono stati riscontrati anche dal **36% di chi percorre 80 chilometri a settimana**.

Ecco infine il **decalogo degli esperti** per prevenire e curare gli infortuni e le patologie legati al ciclismo:

1) SOTTOPORSI A UN'ATTENTA VISITA FISIOTERAPICA

Il monito principale per coloro che decidono di dedicarsi al ciclismo, sia a livello agonistico sia per puro hobby, è quello di sottoporsi a una visita fisioterapica per scongiurare problemi di rigidità fisica.

2) SEGUIRE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

La corretta soddisfazione del fabbisogno nutrizionale è fondamentale per prevenire gli infortuni.

3) EQUIPAGGIARSI CON ATTREZZATURE IDONEE

È importante controllare le misure della bici, la corretta posizione del sellino e dotarsi di abbigliamento e attrezzature sportive come pantaloncini, tute e scarpe idonee alla propria conformazione fisica.

4) NON SOTTOVALUTARE LO STRETCHING

Svolgere esercizi di mobilità articolare per gambe, fianchi e colonna vertebrale è fondamentale per iniziare nel migliore dei modi un'intensa pedalata.

5) CONOSCERE E RISPETTARE LA SEGNALETICA STRADALE

La maggior parte degli incidenti in bici accade a causa di piccole distrazioni e mancanza di rispetto delle regole su strada: conoscere la segnaletica è dunque di vitale importanza per prevenirli.

6) MUNIRSI DI CASCO PROTETTIVO

Indossare un casco è fondamentale per proteggersi da eventuali cadute e scongiurare possibili traumi cranio-cerebrali.

7) CONOSCERE I PROPRI LIMITI

Ascoltare i segnali del proprio corpo e aumentare gradualmente il carico di lavoro, evitando stress eccessivi in sella a una bici.

8) ASSICURARE AL CORPO UN'ADEGUATA IDRATAZIONE

Reintegrare le scorte idriche bevendo nella giusta quantità prima, durante e dopo lo sforzo fisico aiuta a migliorare l'efficacia della pedalata.

9) CONTROLLARE PERIODICAMENTE LA TENUTA DELLA BICI

Una biciletta efficiente rappresenta il principale fattore di sicurezza. Per questo motivo è raccomandabile controllare la pressione delle gomme, pulire e oliare la catena e il cambio.

10) IN CASO D'INFORTUNIO UTILIZZARE LA LASERTERAPIA

L'ausilio del laser Theal Therapy si è rivelato estremamente utile nella cura e nel recupero in tempi più rapidi di patologie acuto-croniche legate al mondo del ciclismo.