Todos sabemos que un pedaleo inadecuado es causa frecuente de lesión por repetición y una de las lesiones más frecuentes en el ciclismo, es, la relacionada con vasto externo y fáscia lata con inserción tanto en **rodilla** como en **cadera**. El músculo vasto externo es una porción de los músculos cuádriceps. Nace de una amplia aponeurosis que se inserta en la línea intertrocantérina, bordes anteriores e inferior del trocánter mayor del fémur, al lado externo del trocánter de la cadera. Cuando el vasto externo recibe una contracción por pedalada la articulación de la rodilla se estabiliza, es decir se aleja del punto central. Esto quiere decir que al cabo de cientos de kilómetros, su efecto puede traer males mayores al igual que una alineación incorrecta puede causar en el tiempo una lesión.

El cuerpo humano y en general el cuerpo atlético de un ciclista siempre suele presentar descompensaciones y principalmente asimetrías ya que el cuerpo humano rara vez es perfecto. El ciclismo al ser un deporte repetitivo en el gesto del pedaleo, la biomecánica tiene que estar perfectamente trabajada. El minimo error en las calas, la altura del sillín, la colocación del sillín o simplemente un manillar mal colocado puede causar tensión muscular, del tendón, e incluso de dicha articulación. Si a esto le sumamos según cada ciclista el volumen anual de kilómetros dichas molestias pueden acabar siendo lesiones de difícil recuperación.

Desde younextbike nuestro consejo para prevenir este tipo de lesiones es hacer un estudio completo para detectar los patrones de movimiento incorrectos. Cuando se hace un estudio completo de biomecánica el objetivo es minimizar los fallos o descompensaciones al mínimo, lo ideal sería hacerse el estudio para evitar las lesiones, pero en la mayor parte es al revés, el ciclista se hace el estudio después de sufrir la lesión.

### Descompensación en piernas

Tras un previo examen en camilla y sabiendo si hay diferencia de longitud en ambas piernas, hay que valorar si esa descompensación es funcional o estructural y a partir de ahí trabajar de una manera u otra. También hay que tener en cuenta que si la descompensación es mínima quizás no se debe de tener en cuenta.

Para estos casos hay que tener mayor cuidado en la altura del sillín, para así poder evitar cargar musculatura posterior y evitar que la pierna más corta sufra sobrecarga en cadera, glúteo, isquiotibial y sóleo.

Por el contrario el sillín bajo provocara cargas a nivel de cuádriceps, rótula, tendón rotuliano y tendón cuadripital.

## Errores más frecuentes

* **Cuadro grande:**  Nos obliga a una posición más estirada, provocando más rotación de cadera en anteversión, lo cual cadena posterior sufre más.
* **Cuadro pequeño:** Nos obliga a una posición más recta sobre el manillar, provocando encogimiento de hombros y una retroversión de cadera que suele acabar en lumbalgias.
* **Cuadro alto**. Las rodillas están excesivamente estiradas y se sobrecarga la musculatura posterior.
* **Cuadro bajo**. Sufre más la musculatura extensora, cuádriceps y aparato extensor.
* **Excesiva rotación interna del pie:** Debido a una mala posición en el anclaje pie-pedal por exceso de largura de pierna y también por una mala colocación de calas. Esto hace que la musculatura externa y vasto externo trabajen en exceso y sufran molestias.
* **Excesiva rotación externa del pie:** al contrario de la rotación interna, aquí se debe principalmente a que la pierna es más corta provocando una excesiva carga en vasto interno, sartorio y inserción en la pata de ganso.