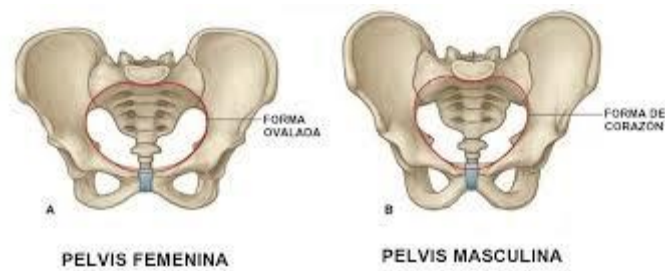


La importancia de la pelvis en el ciclismo

La pelvis es uno de los 3 contactos que tenemos encima de la bicicleta, además de las manos y los pies. Se trata de la parte del cuerpo que mayor peso soporta, el cual se reparte entre 3 puntos de apoyo.

Antes de realizar el estudio biomecánico del ciclista es importante realizar una buena exploración para conocer las características estructurales del deportista, la postura o posición de la pelvis, la flexibilidad y valorar las asimetrías que puedan existir.

Todos estos datos nos aportarán información y nos ayudarán a entender mejor la posición y apoyos que ejerce el ciclista sobre el sillín.



Como curiosidad comentar que en la anatomía de la pelvis masculina predomina la dimensión vertical y en la femenina predomina la dimensión transversal. Por lo tanto, los puntos de apoyo y contactos en el sillín pueden variar entre ambos sexos.

PUNTOS DE CONTACTO CON EL SILLÍN

Los puntos de apoyo en el sillín varían mucho de un ciclista a otro por 3 motivos principalmente:

- Su anatomía.
- Las diferentes disciplinas que se practican(carretera, montaña o contrareloj).
- El tipo de sillín que se utiliza.

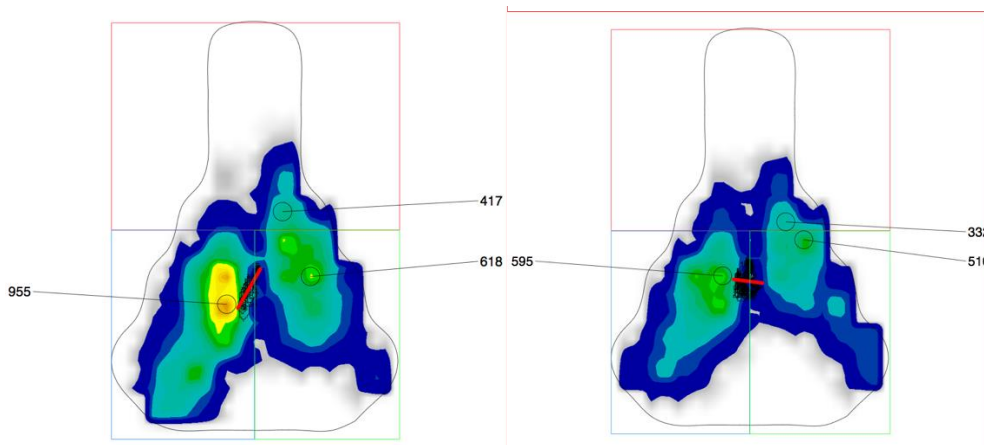
Para detectarlos, en YounextBike contamos con la última tecnología. Gracias a las plantillas de presiones, las cuales tienen 68 sensores cada una, podemos valorar las presiones que realiza el ciclista durante el pedaleo. Así pues, obtenemos información exacta del lugar en el que se realiza la presión y cómo se está comportando la pelvis en cada momento.

Dependiendo de cómo haga las presiones el ciclista, podremos recomendar un tipo de sillín u otro. Por ejemplo, si hace una presión sobre los isquiones, es decir, en la parte posterior del sillín, podemos valorar una forma de sillín más fina por delante; sin embargo, si el ciclista hace una presión púbica, podemos valorar una forma de sillín algo más ancha por delante y con un agujero antiprostático para disminuir la presión en el pubis.

Cabe destacar que, en el 70% de los casos, no ir cómodo en el sillín se debe a una incorrecta colocación de la pelvis. Por ejemplo, tomando como referencia una bicicleta de carretera, se recomienda un 70% de la presión en la parte posterior del sillín y un 30 % del apoyo en la parte anterior. No obstante, como hemos comentado, cada individuo tiene sus propias presiones, por lo tanto, el ajuste y tratamiento tiene que ser personalizado.

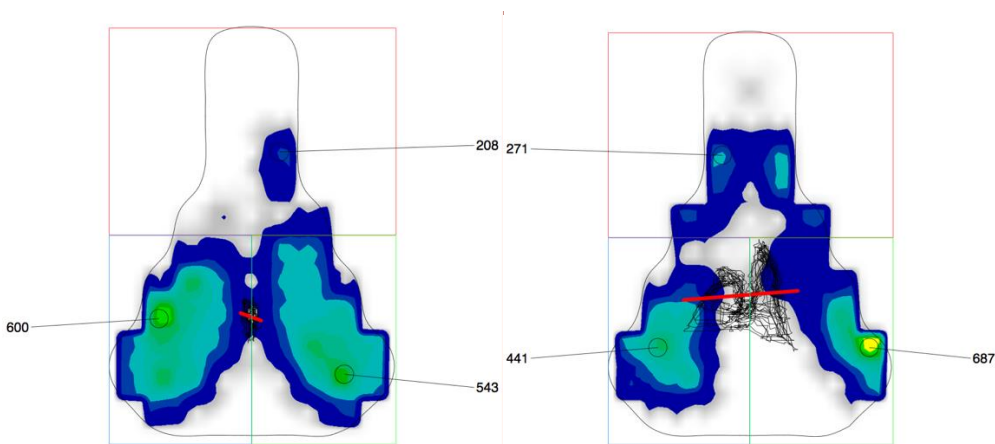
ROTACIÓN Y ESTABILIDAD DE LA PELVIS EN EL SILLÍN

Con la plantilla de presiones, también podemos valorar la rotación y la estabilidad de la pelvis. ¿Cómo? Con el “centro de presiones” de la pelvis (Centre of Pressure-COP), es decir, la línea roja que podemos ver en la imagen.



Misma pelvis con la rotación corregida

La rotación puede variar según la posición del sillín. Un sillín mal colocado (5mm-15mm delante-atrás), nos puede aumentar la rotación del tronco, en el caso de que la haya. Esto puede reflejarse en descompensaciones musculo-esqueléticas de las extremidades inferiores. Tenemos que aclarar que hay rotaciones estructurales fijadas de muchos años de evolución que no desaparecerán, pero que, de alguna manera, se pueden corregir.



Pelvis estable

Pelvis inestable

Por otro lado, la estabilidad de la pelvis es muy importante a la hora de pedalear. La línea roja se alarga en un pedaleo inestable. La posición del sillín será vital y habrá que tener en cuenta aspectos como la altura, el retroceso y la angulación del sillín.

Comentar que, con una pelvis inestable, no podremos transmitir toda la fuerza de nuestros cuádriceps a los pedales. Por ello, es importante atender a la longitud de la biela, ya que una biela demasiado larga también nos puede provocar inestabilidad.

Además de lo expuesto, habría que tener en cuenta nuestro estado físico: un buen tono abdominal y lumbar nos ayudará a conseguir estabilidad y poder transmitir a los pedales toda la fuerza de nuestras piernas.

LESIONES MÁS FRECUENTES EN LA REGIÓN PÉLVICA

Las altas presiones en el sillín nos pueden causar problemas, las conocidas lesiones de compresión, ya que generan movimientos descompensatorios como rotaciones pélvicas y pérdida de estabilidad.

A continuación, exponemos 4 de las lesiones por compensación más frecuentes:

- Daño en arterias y venas linfáticas.
- Hipersensibilidad crónica por el contacto prolongado entre el sillín y el área perineal, lo que puede derivar en ulceraciones y linfedemas en los labios vaginales.
- Problemas en los nervios. Uno de los síntomas más comunes cuando algo va mal al montar en bicicleta es el entumecimiento genital que incluso puede derivar en disfunción eréctil.
- Prostatitis, sangre en la orina y dificultad de micción. Todo ello se debe a la compresión excesiva y a traumatismos prolongados.
- Aparición de quistes y tumores testiculares como consecuencia de microtraumatismos de repetición.

En definitiva, un estudio biomecánico puede prevenir de problemas a corto y largo plazo. Desde YounextBike, nos gusta recordar que es importante practicar deporte para nuestra salud, pero aún es más importante hacerlo de manera correcta.