

## La traumatologia della mountain bike

*Il ciclismo è una delle attività più popolari e praticate e, grazie alle nuove tecnologie, la bici su sterrato è considerata più facile, versatile e confortevole*

**I**l ciclismo nella sua forma non agonistica, rappresenta una delle più popolari attività ricreativo-sportive e con l'avvento di nuove tecnologie e materiali a costi più contenuti, l'utilizzo della mountain bike si è sempre più diffuso.

Molte persone ritengono la mountain bike più confortevole, più facile da guidare e versatile rispetto alle bici da strada. Per questo motivo il suo impiego è spesso misto e non solo confinato ai percorsi tecnici, su terreno sterrato.

L'utilizzo su sterrato richiede comunque un impegno sicuramente superiore rispetto alla strada. Infatti il terreno subisce maggiormente le conseguenze delle variazioni meteorologiche, trasformandosi da sabbioso/polveroso in fangoso nel corso delle precipitazioni. Un terreno più soffice rispetto all'asfalto richiede agli arti inferiori, al rachide, all'apparato cardiorespiratorio un lavoro significativamente maggiore.

Inoltre per le caratteristiche proprie del terreno accidentato non trascurabili sono i rischi di eventi traumatici, sebbene la velocità sia spesso inferiore rispetto al ciclismo su strada. Infatti per le peculiarità dell'attività fuoristrada, anche la fatica o l'insufficiente grado di preparazione possono favorire le cadute.

Possiamo classificare la traumatologia della mountain bike in due categorie:

- Traumi acuti
- Patologie da sovraccarico funzionale.

I traumi acuti sono causati da un evento traumatico isolato, mentre le patologie da sovraccarico funzionale sono il risultato di sollecitazioni e di microtraumi ripetuti nel tempo.

I traumi acuti più comuni sono le contusioni e le abrasioni causate da collisioni con altri bikers, da ostacoli presenti sul terreno (rami d'albero, arbusti, rocce ecc.), da cadute.

In seguito a caduta i distretti più interessati sono la mano, il polso, il gomito, la spalla ed il ginocchio, mentre meno frequentemente rispetto al ciclismo su strada o su pista vengono diagnosticate fratture della clavicola.

Una preparazione fisica mirata è indispensabile per ridurre il rischio di traumi. E' fondamentale che le doti aerobi-

che e l'adattamento cardiocircolatorio allo sforzo siano adeguate al tipo di impegno richiesto, così come particolare cura deve essere rivolta al potenziamento muscolare di gambe, braccia, tronco (muscolatura addominale e dorsale), glutei, cingolo scapolare.

Le patologie da sovraccarico funzionale possono risentire anch'esse della scarsa condizione fisico-atletica in quanto sono causate da una sollecitazione ripetuta di un determinato distretto e/o dalla sollecitazione di alcune strutture quando queste non sono sufficientemente allenate. Altre volte queste patologie insorgono in seguito alla mancanza di corretti tempi di recupero tra un allenamento e l'altro, soprattutto in persone che concentrano in un solo periodo dell'anno



tutta l'attività fisica (ad esempio in vacanza).

Vi sono infine patologie da sovraccarico causate da sollecitazioni meccaniche non facilmente evitabili, specie quelle coinvolte nel controllo della guida, nei cambi di rapporto e di direzione, di stabilizzazione del carico su terreno sconnesso.

Tra le più frequenti patologie da sovraccarico ricordiamo:

### La malattia di De Quervain

- Causata dal frequente uso del cambio di rapporto (alcuni bikers "cambiano" più di 100 volte per ora)

- E' una sofferenza a carico dei tendini dei muscoli estensore breve ed abducente lungo del pollice

- Può anche essere causata dalle vibrazioni durante discese nella pratica della specialità "down-hill"

- Il dolore si localizza alla base del pollice e si esacerba con ogni movimento

- Se non si interviene rapidamente (valutazione medica, fisioterapia, eventuale modifica delle manopole del cambio) diviene in breve necessario sospendere l'attività

### Gonalgia femoro-rotulea

- Generalmente il paziente riferisce che il ginocchio diventa dolente "dietro la rotula".

- Consiste di un'irritazione della cartilagine dell'articolazione femoro-rotulea

- E' causata generalmente da ipersollecitazione del quadricipite femorale e dal lavoro su pendenze elevate.

- Il dolore si scatena dopo prolungati periodi in stazione seduta (guidare, cinema, stare seduti a tavola).

- Precauzioni da seguire per evitarne l'insorgenza: potenziare il quadricipite femorale ed in particolare il muscolo vasto mediale, stretching generalizzato ma soprattutto per la muscolatura posteriore della coscia, graduare gli allenamenti in salita a seconda delle proprie capacità e dare all'organismo i giusti tempi di recupero tra due sedute di lavoro.

### Lombalgia

- La posizione seduta può predisporre all'insorgenza del mal di schiena.

- Il lavoro di stabilizzazione dei carichi su terreno accidentato implica una intensa sollecitazione della muscolatura del tronco, degli addominali, della muscolatura glutea e lombare, quindi è necessaria una preparazione di questi distretti con esercizi di rinforzo, ma anche di stretching e flessibilità

- La lombalgia può essere inoltre causata da una bicicletta non adatta alle misure dell'utilizzatore

Come in ogni disciplina sportiva, la pratica della mountain bike può fornire sensazioni piacevoli e rappresentare un esercizio a contatto con la natura che ben si armonizza con il periodo di vacanza o il fine settimana. Ma proprio perché nella maggior parte dei praticanti non rappresenta un esercizio abituale, come è invece per gli atleti agonisti, è necessario un approccio graduale e supportato da una preparazione di tutti i distretti coinvolti nell'esercizio, al fine di evitare i rischi che abbiamo descritto.

Maurizio Giacchino