

I muscoli delle gambe

Gli arti inferiori sono gli attrezzi del mestiere per antonomasia del ciclista e il quadricipite il ...punto delicato

Il ciclismo, pur coinvolgendo nella sua attività tutto il corpo, interessa particolarmente gli arti inferiori, il tronco, il ginocchio, il piede e il cosiddetto "soprassella", visto che si pratica essenzialmente da seduti.

Gli arti inferiori, e non potrebbe essere altrimenti, sono per antonomasia l'attrezzo del mestiere per i ciclisti.

In essi, gli arti inferiori, sono compresi infatti sia l'apparato motore, ovvero i muscoli, sia le leve per la trasmissione del movimento, cioè le ossa, sia i giunti che collegano queste leve, ovvero le articolazioni.

Evidentemente ciascuno di questi elementi può essere oggetto di un uso sbagliato da parte dell'atleta al punto da presentare disturbi di vario genere che normalmente si manifestano sotto forma di dolore, più o meno intenso e costante, tale da impedire o limitare la funzione.

Ora, prendiamo in esame l'apparato motore, ovvero i muscoli. Quattro sono fondamentalmente i gruppi muscolari che agiscono sulla pedalata: i glutei che estendono la coscia; il quadricipite che estende la gamba; il tricipite surale che blocca il piede; il gruppo dei flessori di coscia che interviene nel richiamo.

Generalmente il muscolo che

dà più problemi, come è ben noto a chi va in bicicletta, è il quadricipite. In questo caso non si intende parlare dei disturbi di tipo acuto come i crampi, ma di quel fastidioso indolenzimento che interessa magari un solo fascio muscolare del quadricipite e che persiste anche per tempi prolungati dopo lo sforzo.

Spesso l'origine di un disturbo di questo genere, se si esclude un fenomeno di tossicosi da fatica che interessa tutto il muscolo, è rappresentato dal fatto che l'arto inferiore si distende troppo poco in fase di spinta e cioè che il ciclista abbia una sella troppo bassa.

Per sapere come accade questo è necessaria una disamina più approfondita e soprattutto l'uso di una terminologia un pochino più complicata.

Bisogna pensare che in queste condizioni, nel punto morto superiore - cioè quando la gamba è "raccolta" nella pedalata - l'angolo del ginocchio è più chiuso del normale. Ciò vuol dire che la distanza che separa il punto di inserzione prossimale del quadricipite (il femore) da quello distale (la tibia) diventa maggiore.

Si riproduce quindi una situazione simile a quella dello stretching quando si flette al massimo la gamba contro la

coscia.

Questa situazione determina perciò uno stiramento più elevato del consueto del quadricipite.

La tensione che in questo modo si genera viene contrastata dalle fibre muscolari che si oppongono allo stiramento.

All'interno del muscolo, e più precisamente a livello delle microscopiche fibule che, legandosi l'una all'altra, hanno il compito di tenere compatto il muscolo, questa richiesta di maggiore tensione può generare dei microtraumi che a lungo andare determinano un fastidio muscolare.

Inoltre, l'anomala escursione angolare del ginocchio nella fase di spinta può determinare un'alterazione nella tecnica di pedalata ed il soggetto si trova a spingere anche quando le condizioni delle leve e delle fibre muscolari non sono ottimali, con il risultato che anche tutto questo può determinare delle microlesioni.

È quindi necessario porre molta cura nel posizionare l'altezza della sella, perché da essa dipende il corretto funzionamento dell'apparato motore.

Oltretutto va anche considerato che, impedendo al muscolo di contrarsi completamente nella fase di spinta, poiché non si riesce ad allungare sufficientemente la gamba, si riduce l'efficienza muscolare, come hanno dimostrato alcune ricerche scientifiche da una parte e l'empirica, ma sempre valida, sensibilità del ciclista.

Appurato quindi che i muscoli della coscia, ed in particolare il quadricipite femorale, sono protagonisti nel ciclismo di tutti i livelli, il "mal di gambe" di qualunque tipo inevitabilmente si riporta al muscolo preso in esame; le cui sofferenze, quando non sono estemporanee, ma continue, dipendono in larga misura dalla non corretta distanza che separa la sella dalla pedaliera. In particolare quando questa è troppo bassa ed, episodicamente, nelle

prolungate andature in fuorisella.

Come pure hanno importanza, in questa sintomatologia, le azioni impegnate in punta di sella e la geometria eccessivamente verticale - cioè il piantone poco inclinato all'indietro - della bicicletta.

Tra i tanti metodi di valutazione corretta c'è una correlazione empirica che si presta meno di ogni altra alla confusione.

Stimata l'altezza del perineo dal suolo, divaricando leggermente le gambe e premendo una sella contro la zona interessata, questa quota dovrà coincidere con l'asse, calato dalla sella al pedale, che comprende le misure del reggisella, del tubo piantone e della pedivella.

Si tratta evidentemente di una mediazione che funziona però in modo apprezzabile: in essa possono compendiarsi l'appoggio effettivo sul pedale, lo spessore della suola dello scarpino, la porzione di arretramento della sella rispetto alla linea sostenuta dalla pedivella col piantone.



Il presidente Luigi Vidali alla G.F. Arber Radmarathon 2011.