

LA GONALGIA DEL CICLISMO

Fernando Fernán Gómez escribió en 1977 su premiada obra *Las bicicletas son para el verano*, pero no hay que olvidar que la práctica actual de este deporte ha superado la climatología para transformarse en una actividad a realizar en cualquier estación. Son muchos los establecimientos deportivos que permiten hacer *cycling indoor* o *spinning* y tampoco debemos olvidar el desarrollo tecnológico de la indumentaria del ciclista, con materiales que permiten salir a la carretera en días de baja temperatura o con riesgo de lluvia.

Son muchas las “bondades de montar en bici”, de todos es sabido que es un ejercicio saludable, pero también debemos tener presente que existen patologías de rodilla asociadas a la práctica de este deporte. Cuando pedaleamos, creemos que solo flexionamos y extendemos la rodilla y que la articulación de la rodilla no sufre, pero no es del todo cierto. La biomecánica de la rodilla se encuentra modificada porque los pies están fijos en los pedales, por lo tanto, además de la flexión-extensión, también hay movimientos de torsión y se modifican los puntos de presión. Así por ejemplo, la rótula soporta del orden de 256 kg, a los 40° de flexión, hasta los 420 kg a 55° en un ciclista de 60 kg. Por ello, es importante saber si nuestra bicicleta está bien regulada.



Es decir, una incorrecta posición de los calapiés o de la altura del sillín favorecen la aparición de dolores tendinosos, condrales...

En un recorrido de 100 km un ciclista da de 15.000 a 20.000 pedadas, ¿qué patologías puede provocar en las rodillas un inadecuado uso o ajuste técnico del material del ciclista: calas del calzado mal colocadas, máquina mal regulada, eje torcido? Las lesiones más frecuentes de la rodilla del ciclista son alteraciones tendinosas y del cartilago de la rótula, pudiendo presentar molestias en la cara anterior o en las caras laterales de la rodilla. Es importante que el médico especialista realice una buena exploración clínica con sus correspondientes pruebas complementarias para diagnosticar la patología. Lo más importante, para un correcto tratamiento, es averiguar la causa inicial de la patología, porque hasta que no se sepa, solo se podrá aliviar el proceso agudo con reposo y antiinflamatorios, que serán ineficaces cuando se cronifique.

En definitiva, el material debe adaptarse a cada ciclista y para ello, regular la bicicleta a la morfología del deportista y vigilar las calas del calzado, el eje del pedal, altura del cuadro, inclinación de la silla y buscar solución a la aparición de molestias antes de que se cronifiquen.



Dr. Emilio L. Juan García

Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

www.larodilla.es



Tel. 876 24 18 18
Franz Schubert, 2 50.012
www.viamedmontecanal.com

- Centro quirúrgico de referencia en Traumatología para deportistas.
- Única resonancia magnética de 3 tesla de Aragón.
- Urgencias 24 horas generales, pediátricas y ginecológicas.