

## / Notícias

## Cuidados com as costas

Especialistas orientam a favor do combate a dor lombar em ciclistas, e as possibilidades de intervenção contra o problema

16/07/2012 10:24 | Por **Tiago Canal Jacques e Rodrigo Bini** – GEPEC Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - [www.gepecbrasil.com](http://www.gepecbrasil.com) [gepec.brasil@gmail.com](mailto:gepec.brasil@gmail.com); [tcjacz@gmail.com](mailto:tcjacz@gmail.com); [rodrigo@gmail.com](mailto:rodrigo@gmail.com)



Foto: Tour de France

A dor lombar é bastante comum no ciclismo, com incidência de 30 a 60% entre seus praticantes (in Dettori e Norvell, 2006). Posições repetitivas de um padrão de flexão da coluna lombar, podem induzir a causas de dores – denominadas patologias relacionadas a desordens teciduais: hérnias, degeneração ou alteração nas curvaturas naturais dos discos, ligamentos e vértebras – devido a problemas ligamentares, nos discos intervertebrais, e nas estruturas capsulares.

Nesse sentido, identificar os padrões de flexão da coluna, quando associados a dor, principalmente da região lombar (a coluna se divide em quatro: cervical/altura do pescoço, torácica/tórax, lombar/cintura e sacral/nádegas), é de extrema importância para a prevenção de lesões agudas/crônicas no ciclismo.

### Anatomia sobre o selim

Estudo de Van Hoof et al (2012), observou a relação entre a flexão da coluna lombar e o surgimento da dor em pedalada de duas horas ao ar livre. Esses resultados demonstram que ciclistas com dor lombar, quando comparados a outros sem o diagnóstico, adotaram e sustentaram um padrão com significativo aumento da flexão da coluna lombar. Também foi identificada uma característica nesses praticantes com dor lombar, relacionada ao seu posicionamento do selim, que passou a ser mais posterior em comparação aos indivíduos sem dor. O problema em adotar essa posição no selim é a tendência à induzir um encaixe da pelve que dificulta o correto ajuste a uma posição mais anterior da cintura pélvica, condição mais favorável para a coluna lombar.

Tem sido sugerido que o indivíduo com dor lombar adote uma posição que enfatize um ajuste mais anatômico (Salai et al. 1999). As possibilidades de intervenção para se atingir esse posicionamento ideal, passam por ajustes no selim e na mesa do guidão, com grande influência do tamanho do quadro e da geometria da bicicleta.

### Máquina e atleta

Além da intervenção na configuração da bicicleta, não menos importante é a intervenção no ciclista, por meio de análises posturais sobre a bike e fora dela. Nesse sentido, um estudo de caso de Dankaerts et al (2011) observou consequências da influência da utilização de Terapia Cognitiva Funcional e Biofeedback na função e mobilidade pélvicas e no grau de flexão da coluna lombar de um ciclista com histórico de dores lombares e baixa mobilidade de cintura pélvica. Esses pacientes foram submetidos a intervenção, com treinamentos posturais e biofeedback via sensores na coluna lombar, e esses dois métodos empregados demonstraram ser úteis para reverter a flexão excessiva da coluna lombar, buscar melhor posição anatômica (aumento da bácia anterior da pelve) e em reduzir a dor durante um período de duas horas de ciclismo de baixa intensidade.

### Posição, alongamento e atenção

Em resumo, é importante que o ciclista busque sobre a bicicleta uma posição da coluna mais próxima possível de sua correta posição anatômica em pé. Além disso, complementar seu treinamento de ciclismo com alongamentos e mobilizações, importantes para a boa funcionalidade da musculatura lombo-pélvica.

### Funções da sua coluna vertebral, andando de bike, ou a pé!

Sustenta todo o peso do seu corpo e seu movimento  
Suporta a força de outras partes do corpo, principalmente membros  
Funciona como uma almofada para absorver impactos  
Protege informações nervosas até o cérebro e toda medula espinhal

### Referências

- Dettori NJ, Norvell DC. Non-traumatic bicycle injuries : a review of the literature. *Sports Med.* 2006;36(1):7-18.
- Salai M, Brosh T, Blankstein A, Oran A, Chechik A. Effect of changing the saddle angle on the incidence of low back pain in recreational cyclists. *Br J Sports Med.* 1999 Dec;33(6):398-400.
- Van Hoof W, Volkaerts K, O'Sullivan K, Verschuere S, Dankaerts W. Comparing lower lumbar kinematics in cyclists with low back pain (flexion pattern) versus asymptomatic controls - field study using a wireless posture monitoring system. *Man Ther.* 2012 Aug;17(4):312-7.
- Van Hoof W, Volkaerts K, O'Sullivan K, Verschuere S, Dankaerts W. Cognitive functional therapy intervention including biofeedback for LBP during cycling. *Sport & Medicine* 2011 Oct;4:21-25.

### Confira artigos anteriores:

- [Altura do selim](#)
- [A posição das pernas nos pedais](#)
- [Ciclistas, triatletas e o posicionamento](#)
- [Aerodinâmica e Potência no guidão](#)
- [Quiropraxia para ciclistas](#)
- [Posição sobre a bike](#)
- [Ciclismo: Vale a pena treinar usando power cranks?](#)

A importância do músculo glúteo na pedalada.

Atenção ao avaliar a simetria de força durante a pedalada.  
Uso de luvas pode reduzir a dormência durante a pedalada.

Power meter, o que vem por aí?

Treinos combinados de força e endurance no ciclismo.

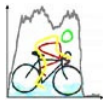
Ajustes do posicionamento do corpo sobre a bike.

A importância da flexibilidade na performance.

União de treino de endurance e força para desempenho.

Treino para melhor desempenho no ciclismo prolongado.

Avaliação da posição frontal x desempenho na bike.



Colunista: **Tiago Canal Jacques e Rodrigo Bini** – GEPEC Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - [www.gepecbrasil.com](http://www.gepecbrasil.com)

GEPEC - Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - [www.gepecbrasil.com](http://www.gepecbrasil.com)



Enviar notícia por e-mail

Imprimir notícia

Like 7



Add a comment...

Comment using...

Warning: <http://www.ativo.com/Esportes/Pages/cuidadoscomascostas.aspx> is unreachable.

Facebook social plugin