

/ Notícias

Influência da altura do selim na sobrecarga do joelho

Dentre as regulagens na bike, a posição do selim é uma das mais importantes, e estudos apontam a influência da altura na sobrecarga da articulação do joelho

8/10/2010 09:12 | Por Rodrigo Bini - GEPEC gepec.brasil@gmail.com



foto: imagens ativo

Dentre as regulagens dos componentes da bicicleta, a posição do selim é certamente uma das mais importantes. Ajustes verticais e horizontais são possíveis para o selim, de forma que a combinação destes irá determinar a amplitude de movimento dos joelhos durante a pedalada.

Muito tem se comentado quanto ao elevado risco de desenvolvimento de lesões por esforço repetitivo devido aos ajustes inadequados na altura do selim. O selim muito baixo é relacionado a elevada compressão do joelho, especialmente durante a fase de potência da pedalada (Callaghan, 2005).

Para identificar a magnitude do efeito da alteração da altura do selim sobre a sobrecarga no joelho, um estudo conduzido na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) analisou a pedalada de nove indivíduos (Tamborindeguy e Rico Bini, in press). A força aplicada no pedal direito e o movimento das articulações foram capturados. Três condições foram testadas: 1- altura do selim ajustada pela altura do quadril ao solo (100% da altura do trocãter), 2- selim ajustado 3 cm mais baixo e 3- selim ajustado 3 cm mais alto.

Os resultados do estudo indicaram que as forças relacionadas com os riscos de lesão por esforço repetitivo no joelho não foram afetadas significativamente pela alteração na altura do selim. Uma das explicações apresentadas pelos autores foi o aumento no movimento do tornozelo quando o selim foi aumentado.

Este foi relacionado com uma compensação adotada pelos participantes para manter a potência produzida em condições adversas (ex. selim mais alto). Quando o selim teve altura reduzida, a amplitude de movimento do joelho não foi alterada de forma significativa, o que indicou que alterações na altura do selim iguais ou menores do que 3 cm podem não resultar em efeitos substanciais na sobrecarga articular.

Aos interessados em realizar a leitura dos artigos relacionados com este estudo, coloco-me a disposição para responder a qualquer dúvida (bini.rodrico@gmail.com).

Mais estudos em relação aos efeitos da posição do selim sobre a sobrecarga articular e ativação dos músculos do membro inferior estão sendo realizados. Assim que os primeiros resultados forem obtidos, o **ATIVO** será o primeiro veículo de divulgação destes.

REFERÊNCIAS UTILIZADAS

Callaghan, M. J. Lower body problems and injury in cycling. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v.9, n.3, p.226-236. 2005.

Tamborindeguy, A. C. e R. Rico Bini. Does saddle height affect patellofemoral and tibiofemoral forces during bicycling for rehabilitation? *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. . in press.

- **Confira artigo anterior do Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - GEPEC**
- Qual sua força no pedal?
- Opções para mais conforto na hora de pedalar.
- Efeitos do modelo de selim sobre o conforto na bike.
- Pilates no ciclismo: método eficiente na redução das dores.



Colunista:

Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo
Sport Performance Research Institute New Zealand – AUT University
www.ufsm.br/gepec
<http://sites.google.com/site/binirodrico/>



Enviar notícia por e-mail



Like



Add a comment...

Comment using...

Facebook social plugin