

/ Notícias

Uso de luvas pode reduzir dormência durante a pedalada

A dormência nas mãos é um limitante para praticantes de ciclismo competitivo ou amador. Mas estudos mostram que o uso de luvas pode ajudar

15/7/2011 08:44 | Por Rodrigo Bini gepec.brasil@gmail.com



foto: raquel loefel - ativo.com

A dormência nas mãos é um limitante para praticantes de ciclismo competitivo ou amador. Alguns aspectos afetam a ocorrência de dormência, como a posição das mãos no guidão e o uso de luvas.

Recentemente, um estudo realizado nos Estados Unidos (Slane, Timmerman et al., in press) avaliou a influência do uso de luvas e da adoção de diferentes posições da mão no guidão sobre a pressão exercida nas mãos de ciclistas. Atenção especial neste estudo foi dada a região hipotenar (borda proximal e medial da palma da mão), na qual estão localizados os ramos do nervo ulnar.

Os autores observaram que o uso de luvas pode reduzir até 29% a pressão na mão e conseqüentemente a compressão no nervo ulnar. O tipo de material foi determinante, sendo a luva de espuma mais eficiente do que a luva de gel (~9%) para a redução da pressão na mão.

A posição das mãos no guidão também foi um fator determinante. Quando pedalando com as mãos na parte mais baixa do guidão em posição aerodinâmica (drops), o aumento na pressão nas mãos foi na ordem de 32%, estando associado a um aumento do peso corporal deslocado para os membros superiores (~4%).

A posição que resultou em menor pressão foi quando as mãos foram posicionadas próximas aos freios (hoods), sendo esta 10% menos agressiva para as mãos comparada à posição das mãos na barra horizontal do guidão (Figura 1).

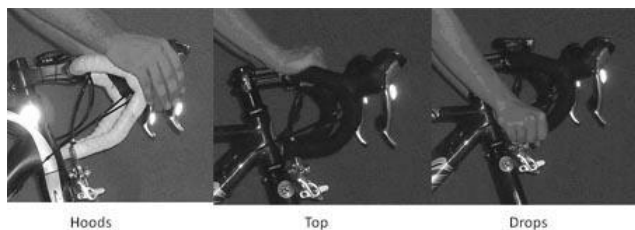


Figura 1. Posição das mãos adotada por Slane e colaboradores (in press).

Independente das reduções na pressão, os autores relatam que a magnitude dos valores de pressão quando projetados para um percurso longo são prejudiciais para a saúde das raízes nervosas. Desta forma, juntamente com o uso de luvas de espuma, a mudança de posição das mãos de forma frequente deve ser adotada para reduzir a pressão nas mãos durante a pedalada.

REFERÊNCIAS

Slane, J., M. Timmerman, et al. *The influence of glove and hand position on pressure over the ulnar nerve during cycling. Clinical Biomechanics*, v.26, n.6, p.642-648. in press.



Colunista:

Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo

www.gepecbrasil.com

e-mails: gepec.brasil@gmail.com ; bini.rodrigo@gmail.com



Enviar notícia por e-mail



Like 29



Add a comment...

Comment using...

Facebook social plugin