



NOTA DE PREMSA

El bon ús de la bicicleta millora la nostra salut cardiovascular i musculoesquelètica

(Barcelona, 17 de maig del 2017) -. L'ús de la bicicleta és ideal per millorar la nostra salut tant a nivell cardiovascular com musculoesquelètic, atès que comporta múltiples beneficis. Així ho explica el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (juntament amb els col·legis professionals de Madrid, el País Basc, Navarra i Galícia, en l'últim vídeo-consell de la seva campanya "12 mesos, 12 consells de salut" <https://youtu.be/bCVtdFwiOUg>

La bicicleta s'ha convertit en el mitjà de transport perfecte a les ciutats per a les distàncies curtes, ja que ocupa poc espai, no contamina i millora la nostra salut si tenim en compte un seguit de recomanacions posturals bàsiques per evitar lesions.

Al vídeo-consell d'aquest mes de maig s'informa als ciutadans que quan pedalem és preferible portar cadències de pedaleig elevades per no sobrecarregar la musculatura i articulacions de les cames, ja que així treballarem més a nivell cardiopulmonar i evitarem pics de força elevats en les articulacions dels genolls.

Els fisioterapeutes expliquen a més, que les bicicletes de muntanya requereixen d'un estat de salut musculoesquelètic de l'esquena òptim. Mentre que en el cas de les bicicletes de carrera, la posició agressiva requereix d'un gran control de la musculatura de la faixa abdominal i de la musculatura cervicodorsal per mantenir la posició flexionada i la hiperextensió cervical.

Per evitar lesions arran d'una mala postura, cal tenir en consideració un seguit de consells. En primer lloc, cal prestar atenció a l'altura del selló. Per ajustar-lo adequadament, hem de pujar damunt la bicicleta i posar el taló al pedal quan es troba en la seva part inferior (a les 6) i que el genoll quedi completament estirat.

Si ens disposem a fer sortides de més d'una hora o d'alt rendiment, cal sotmetre's a un estudi biomecànic per ajustar de manera precisa la col·locació del selló.

També cal que tinguem en consideració l'amplada del seient i la seva encoixinada. Per a persones que hi estan poc acostumades, és millor que sigui una mica tova. Per a les persones que practiquen regularment ciclisme, l'amplada del seient ha de ser la correcta per evitar patologies a la zona perineal.

Per evitar que se'ns adormin les mans, cal que mantinguem sana la musculatura del tronc, amb la idea que no recaigui massa pes a les mans. També existeixen guants amb gels molt densos i punys ergonòmics especials. O bé podem optar per posar doble cinta al manillar.



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona

Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat