

La rodilla en el ciclismo



Mikel Etxebarria Vadillo,
Fisioterapeuta de



El dolor en las rodillas es el principal motivo por el que muchos ciclistas y cicloturistas tienen que hacer un parón obligatorio en la práctica de su deporte favorito. Es por esto que hay que mostrar un especial interés por esta articulación, ya que no sólo influirá en el desarrollo del ejercicio sino que también lo hará en el resto de actividades diarias.

La pedalada origina un movimiento continuo de fuerzas, desarrollada por los músculos, que se dirigen en todas las direcciones a lo largo de la extremidad inferior y el resto del cuerpo. Por su posición intermedia en la pierna la rodilla es una articulación que sufre mucho, ya que en ella se cruzan tanto las fuerzas que bajan desde la cadera como las que suben del pie.

El principal problema que encontramos es la incorrecta disposición de las superficies articulares de la rodilla, que hace que las presiones que han de soportar estas no estén repartidas por igual, por lo que existirán unas zonas sometidas a mayor presión que otras. Así mismo, la musculatura que interviene en el movimiento de la rodilla no trabaja de forma equilibrada, sobrecargando unos músculos más que otros, y favoreciendo aún más el descen-traje de la articulación.

Como se puede observar es un círculo vicioso que conviene parar cuanto antes ya que lo único que va a hacer es agravar aún más la lesión, con lo que las manifestaciones clínicas irán aumentando poco a poco.

La causa que puede dar lugar al dolor de rodillas puede tener un origen musculotendinoso, siendo la sobrecarga muscular la primera señal de alarma, y posteriormente pudiéndose agravar en una tendinitis. También puede tener un origen articular, en este caso es el mayor o menor desgaste del cartílago articular el que va a producir una molestia muy intensa.

En cualquier caso lo que se origina es un proceso

inflamatorio que va a originar dolor allí donde se instaura, y que requiere un tiempo de reposo y tratamiento rehabilitador. Este proceso consistirá en sesiones de electroterapia (ultrasonidos, onda corta, láser e interferenciales), crioterapia, masaje, cinesioterapia y movilizaciones articulares.

Después se procederá a la potenciación de la musculatura de forma equilibrada, compensando los déficit y los excesos que había al principio del tratamiento. En este momento es muy recomendable la visita al podólogo para valorar el apoyo plantar, ya que este nos va a influir en todas las fuerzas que suban hacia la rodilla.

Por último, es importante planificar una vuelta al entrenamiento progresiva, respetando los tiempos de recuperación propios de cada persona, e integrando el estiramiento como una parte fundamental del ejercicio. También es esencial el corregir las malas posiciones que se han ido adquiriendo en la bicicleta, ya sea por culpa del propio individuo, que las ha ido integrando como normales, o por culpa de unas medidas incorrectas en la máquina (altura del sillín, regulación del taco,...).

