

# QUEI FASTIDIOSI PROBLEMI AL SOPRASELLA ...



Il ciclista poggia in tre punti sulla bicicletta: mani, piedi e sedere.

Tutti e tre possono dare dei problemi – basta

pensare all'intorpidimento delle mani, molto comune – ma certamente la parte più problematica solitamente è il “soprasella”.

Sempre in azione, i glutei del ciclista sono sottoposti a molte sollecitazioni ripetute (pressione, sfregamento, ecc.) che unite al calore prodotto dal corpo e all'umidità legata alla sudorazione, possono provocare dolori e problemi vari:

**- irritazioni**

**- noduli**

**- ascessi**

**- infezioni**



Questi problemi possono nascere in varie parti del “soprasella”: il perineo, le ossa pelviche inferiori su cui poggia il peso del ciclista, il coccige, l'osso sacro o anche i genitali. Sono manifestazioni, sempre fastidiose e spesso anche dolorose, che non vanno sottovalutate

onde evitare di dover ricorrere alle cure del dermatologo se non addirittura del chirurgo.

Solitamente queste patologie derivano dall'utilizzo di attrezzature (sella e pantaloncini) non adatte, da una regolazione sbagliata (misure) della bicicletta, da una errata igiene personale e dei pantaloncini.

**La base per evitare il mal di glutei in bicicletta: una sella adatta e ben regolata**



Potremmo illuderci che aver acquistato una sella ben imbottita possa garantirci dall'insorgere di problemi al "soprasella". Non è così. In realtà l'elemento più importante è la forma della sella! Una volta, diciamo fino all'inizio degli anni '80, le selle erano in

cuoio duro che si modificava sulla base della forma del sedere del ciclista che le usava.

Oggi è molto diverso.

La cosa migliore sarebbe quella di acquistare una sella dopo essersi misurate la larghezza delle ossa pelviche, che sono quelle che poggiano sulla sella. La distanza tra queste due ossa è fondamentale nella scelta della sella.

La scelta della sella giusta non è semplice. I “veterani” non hanno grandi problemi perché evitano le innovazioni e si rivolgono a selle dello stesso modello o comunque simili a quelle utilizzate in passato. I “nuovi” devono andare a tentativi considerando le loro esigenze: le selle lunghe e sottili sono solitamente utilizzate dagli agonisti, mentre le selle più larghe vengono scelte da chi intende fare molti chilometri in bicicletta. Negli ultimi anni sono state sviluppate selle con canale di ventilazione centrale che aiutano a ridurre la compressione nelle zone perineali e sono studiate per evitare problemi alla prostata.



Le donne hanno un bacino più largo degli uomini, quindi ci sono modelli femminili e maschili di dimensioni diverse a seconda della morfologia di ciascuno.

Una volta trovata la sella comoda dobbiamo pensare a “regolarla” correttamente perché se è posta troppo in alto, provoca un'inclinazione dei fianchi, se è posta troppo in basso, può causare dolore al ginocchio.

La sella perfettamente orizzontale è l'impostazione di base ma alcuni consigliano di inclinarla leggermente in avanti per evitare una pressione eccessiva sulle zone sensibili.

Abbiamo approfondito il problema della sella in

<https://www.usv1919.it/scegliere-una-buona-sella.htm>

## **L'importanza dei pantaloncini**

Se si sta in bici almeno per uscite di 60 / 90 minuti dobbiamo dotarci di pantaloncini specifici per ciclismo: salopette, estive o invernali, con bretelle e fondelli di buona qualità.

Le salopette non devono fare grinze e devono invece aderire perfettamente ai nostri glutei!

I fondelli non devono avere cuciture grezze che possono provocare problemi con lo sfregamento.

Pantaloncini e salopette devono essere indossati asciutti e, soprattutto, devono essere lavati dopo ogni uscita per rimuovere il sudore ma anche i batteri che inevitabilmente vi ci si depositano.

Come per la sella non conviene risparmiare: meglio spendere qualcosa di più per ottenere il meglio!



Ultimissima raccomandazione: non utilizzare biancheria intima sotto la salopette. I pantaloncini da ciclista sono progettati per essere indossati senza biancheria intima! Slip, boxer o mutandine sono inutili e possono invece provocare problemi.

## **Spalmare le creme sulle parti sensibili**

Specie se si è sofferto di problemi al “soprasella” conviene prima di inforcare la bicicletta applicare alle parti sensibili una crema apposita. In commercio ce ne sono tantissime progettate proprio per prevenire irritazioni ai nostri glutei.

Alcuni adottano i vecchi sistemi: vasellina o talco.



## I pantaloncini da ciclismo da donna

Come si è detto le donne hanno una morfologia diversa dagli uomini a livello del bacino e i loro pantaloncini da ciclismo non possono essere uguali. O meglio possono anche essere li stessi però il rischio è quello che alla lunga creino dei problemi.



Ormai in commercio si trovano tanti tipi di pantaloncini / salopette per donne.



## Curare l'igiene intima

L'attività ciclista con la sudorazione, il calore, l'umidità unita all'utilizzo di tessuti sintetici creano un ambiente favorevole all'insorgere di piccoli funghi come la micosi.

Seguire regole igieniche molto strette ci preserva da antipatici inconvenienti dovuti alla presenza di batteri.



FONTI:

<https://www.vivonsvelo.fr/blog/sante-bien-etre/comment-eviter-les-bobos-de-selle/>

<https://bikeci.com/fr/cyclospor/mal-aux-fesses-en-velo-eviter-le-mal-au-cul/>

<https://cyclingmagazine.ca/sections/healthnutrition/saddlesores-how-to-prevent-them-and-how-to-treat-them/>

**Si veda anche un nostro precedente approfondimento:**

<https://www.usv1919.it/PREVENIRE-E-CURARE-LE-PIAGHE-DA-SELLA.htm>

## PREVENIRE E CURARE LE PIAGHE DA SELLA

11-04-2019 / 11-06-2019 - APPROFONDIMENTI



La sella è uno dei tre punti di contatto fra il nostro corpo e la bicicletta. Gli altri due sono manubrio e pedali. La sella, dunque, è una parte sensibile della bici, anche se spesso siamo portati a considerarla poco. Invece la sella è importante perché il male al "soprasella" può divenire micidiale e compromettere le nostre uscite o allenamenti.

A come prevenire e, se del caso, a come curare i dolori provocati dalla sella è dedicato l'approfondimento di questa settimana.