

Des symptômes, des douleurs, des solutions¹

À ce moment-ci de la saison, il est possible que le vélo vous cause des douleurs causées par l'accumulation des kilomètres qui s'accumulent. Bien que le repos et les anti-inflammatoires peuvent régler la plupart des problèmes une approche plus « douce » axée sur des exercices fréquents peut aussi être efficace... En voici quelques-uns que vous pourriez expérimenter.

Les hanches

Pousser intensément sur les pédales peut causer des problèmes à vos hanches en compressant vos muscles et en affaiblissant vos glutes ?

Pour remédier à cela roulez à une cadence plus élevée ce qui enlèvera de la pression sur les hanches. Faites aussi l'exercice ici proposé. Prenez la pose du yoga où une jambe est pliée à 90 devant vous et l'autre étirée derrière vous.



Les genoux

Les douleurs aux genoux sont généralement le résultat d'un mauvais positionnement de la selle ou des attaches reliant la semelle à la pédale. Il en résulte des glutes externes faibles et en faire trop sur le gros plateau.

Si es douleurs sont sur le devant du genou, c'est probablement que la selle est trop basse. Les douleurs lombaires signifient qu'elle est trop haute. Donc pédalez à des résistances pressions fortes, Renforcez vos glutes latéraux avec l'exercice de jambes, Étirez vos quatriiceps, iliotibiaux et les hamstrigs. Et au besoin allez vous faire positionner.



Les pieds

Vous ressentez des douleurs aiguës, de la douleur sous le pied, vous avez les orteils engourdis lorsque la pression est concentrée sur une partie de la semelle ce qui comprime les nerfs entre les os du pied. Les douleurs aiguës



¹ http://www.bicycling.com/bke/slide/home/1,8155,s1-1-441-0,00.html?cm_mmc=BicyclingNL_-_2010_05_28_-_slideshow_-_pain_free_cycling

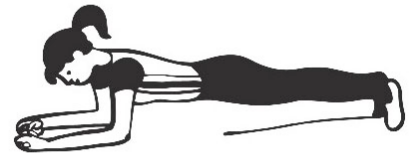
peuvent survenir à un cycliste expérimenté dont les coussins plantaires ont été comprimés avec le temps, laissant les nerfs sans protection.

Our les engourdissements, attachez vos solier soins serrés. Si cela est déjà fait, votre soulier serait-il trop étroit ? Pour les douleurs reliées à des points de pression, déplacez vos attaches (cleats) sous le soulier vers l'arrière. Il se peut aussi que votre semelle ne soit pas assez rigide. Changez vos footbeds une fois par année.

Le dos Back

Différents causes peuvent expliquer les douleurs aux dos souvent liés à l'âge, à un mauvais positionnement ou à une musculature pas assez forte du tronc.

Palier à ces lacunes à l'aide d'exercices, Renforcez vos quadriceps. Vérifiez si vous n'êtes pas en hyper-extension du cou (voir illustration). Rappelez-vous qu'avec les années, vous pourriez avoir à changer votre positionnement pour palier ou compenser la diminution de votre flexibilité.



Les mains

Une pression excessive sur les nerfs de la main peut causer des engourdissements de la main, des doigts et des douleurs aux poignets. Peut-être appuyer trop fortement avec vos mains et vos poignets sont trop dans une position vers le haut.

Portez des gants avec des coussinets. Tenez votre guidon en vous assurant que vos poignets sont à l'horizontal (comme si vous serriez la main d'une personne). Assurez-vous que bout de votre selle n'est pas incliné ce qui créerait un débalancement de votre poids vers l'avant, sur vos poignets.



Le cou

Avoir le cou trop étiré en roulant peut causer de la tension musculaire au niveau des épaules et du haut du dos.

Lorsque vous regardez à l'avant de votre roue, les mains appuyées sur le guidon, la barre du guidon devrait obstruer la vue du Hub. Bouger régulièrement vos épaules lorsque vous roulez.



Les chevilles

Des douleurs à l'arrière de votre cheville sont un symptôme d'une tendinite du Talon d'Achille, qui résulte d'en avoir trop fait trop rapidement.

Des attaches-souliers à la pédale trop avancées, peuvent aussi causer de telles douleurs.

Faites des compressions de glace de 15 à 20 minutes et s'il le faut, utilisez des anti-inflammatoires. Massez votre Talon d'Achille en plaçant le votre pied sur une marche, mais en vous assurant que la moitié arrière pend dans le vide, appuyer légèrement vers l'arrière. Tenez la position 20 secondes et répétez à quelques reprises.

