

Débarrassez-vous des petits engourdissements désagréables...¹

Ça commence par un picotement dans votre grosse orteil ou un doigt. Mais rapidement, votre pied, votre main ou votre jambe entière devient engourdie et vous passez le reste de votre sortie à vous battre pour retrouver votre sensibilité. Selon les chercheurs la majorité des engourdissements sont causés par des problèmes d'ajustement. Voici quelques conseils pour diminuer ou ne plus vivre ces problèmes.



Les pieds

Un mauvais ajustement des souliers est la cause de la plupart des engourdissements des pieds. Lorsque vous magasinez un soulier, tenez compte de la largeur et de la hauteur, tout autant que de leur longueur. Des souliers ayant des côtés plus élevés sont recommandés pour des arches plantaires plus hautes. Des souliers trop courts coincent les nerfs de l'arche métatarsien situés à la base du gros orteil. Il faut s'assurer d'avoir un support plantaire qui évite l'arche de s'affaisser.

Les mains (ah les mains...)

Une personne qui doit trop s'étirer les bras pour tenir son guidon coincera les nerfs du poignet. Une manière simple de déterminer si la distance est correcte, demander à un ami de vous observer pédaler. Lorsque vos mains sont sur le guidon, vos coudes devraient être légèrement pliés et vos bras devraient être perpendiculaires à votre torse. Les vibrations des guidons en aluminium peuvent aussi causer des engourdissements. Une guidoline en gel pourra vous aider à corriger ce problème.

Le bassin (là où le bas blesse !)

La position penchée sur le guidon du cycliste comprime le nerf périméal (vous savez entre l'arrière et le devant...). Cette compression coupe la circulation sanguine et crée la douleur. Pour tenter de corriger cela, vérifiez votre selle. Le devant de celle-ci devrait être parallèle au sol et non pas incliné. Puis, vérifiez votre guidon tel que mentionné précédemment. Par exemple, un étirement des bras trop accentué causera une rotation de la hanche vers l'avant et la pression de votre poids sur la zone périméale (donc ouch ! à la longue).

Les jambes

Une selle qui ne vous convient pas peut créer une pression excessive sur les nerfs et les vaisseaux sanguins, créant un engourdissement des hanches vers le bas. Faites des

¹ http://www.bicycling.com/maintenance/bike-fit/ditch-tingles?cm_mmc=BicyclingNL_-_03112011_-_maintenance_-_ditch_the_tingles

tests en variant la forme et la dimension des selles. Si les engourdissements demeurent, il est possible que vous ayez un pincement de l'artère iliaque, une condition physiologique qui diminue le flux sanguin aux jambes. Cette condition est rare et elle touche surtout les cyclistes compétitifs lors des positions de contre-la-montre.

Au-delà des ajustements

Malgré tout, même le support d'un spécialiste du positionnement peut ne pas régler tous les problèmes d'engourdissement, spécialement lorsque les cyclistes prennent de l'âge...(!!!) Toutefois, un bon ajustement devrait largement corriger ces problèmes. Des membres de votre club ont profité d'un BG Fit de Specialized l'an dernier et on été en mesure d'en constater les bienfaits.