

# PREVALENCIA DE LESIONES ARTICULARES DE RODILLA CON RELACIÓN A LOS AJUSTES DEL SILLÍN EN CICLISTAS PROFESIONALES DEL BUCHES CYCLING CLUB DE CIUDAD DEL ESTE, 2018-2019



Giménez Ayala, A. <sup>1</sup>, Ortigoza Melgarejo, M. <sup>2</sup>

1. Catedrática de Biomecánica. Facultad de Ciencias de la Salud. Carrera de Kinesiología y Fisioterapia. Universidad Privada del Este. carol0105@hotmail.es
2. Tutora Metodológica. Coordinación de Investigación y Extensión- Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada del Este. Sede Ciudad del Este.

## INTRODUCCIÓN

El ajuste de las medidas de la bicicleta es de vital importancia para la práctica del ciclismo, especialmente el de la altura del sillín. Para lograr un ajuste correcto se utilizan los métodos, estáticos (con el ciclista en reposo) y dinámicos (con el ciclista pedaleando). Las lesiones más frecuentes entre los ciclistas amateurs y profesionales están ocasionadas por el sobreuso, afectan principalmente a las articulaciones de la extremidad inferior, y entre ellas la rodilla, que por lo general es la más afectada (2) Las lesiones por sobreuso están relacionadas con la interacción entre el cuerpo del ciclista y a bicicleta, debido a las alteraciones biomecánicas y pequeños errores, como: bicicleta inadecuada, el mal ajuste de las mismas, que son magnificados por las largas horas de pedaleo y la repetitividad del movimiento (3).

## OBJETIVO

Analizar la relación existente entre el conocimiento de los ciclistas respecto a los ajustes correctos del sillín y la incidencia de lesiones articulares de rodilla

## MATERIALES Y MÉTODOS

Enfoque: Cuantitativo; Tipo de estudio: descriptivo; población: 120 ciclistas del Buches Cycling Club, de Ciudad del Este; muestra: 25 sujetos de 22 a 56 años. Criterios de inclusión: ciclistas que padecen alguna lesión relacionada a con la práctica del ciclismo. Los datos se obtuvieron por medio de encuesta, observación y evaluación del ángulo de flexión de rodilla, durante el pedaleo.

Instrumentos: cuestionarios, fichas de evaluación, goniómetro y escala de dolor EVA.

## RESULTADOS

Grafico 1: Edad de los Ciclistas de Buches Cycling Club De Ciudad Del Este

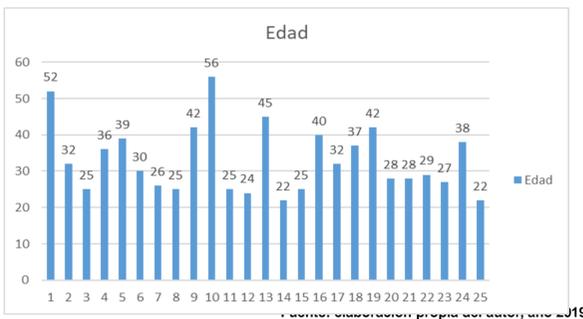


Grafico 2: Porcentaje de ciclistas con lesión



Grafico 3: Tipos de lesiones más frecuentes relacionados con el ciclismo

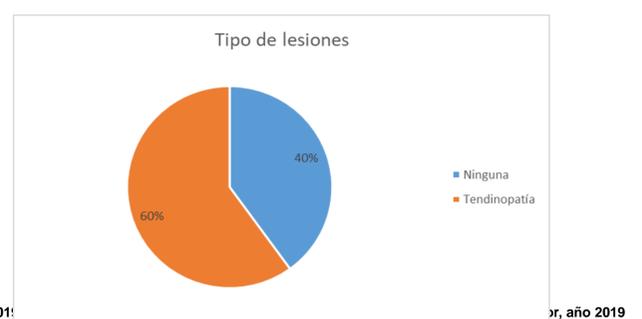


Grafico 4: Ajustes básicos de la bicicleta aplicados

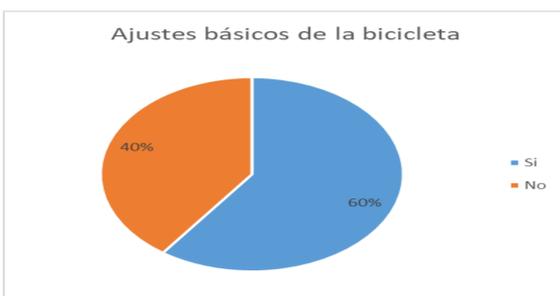
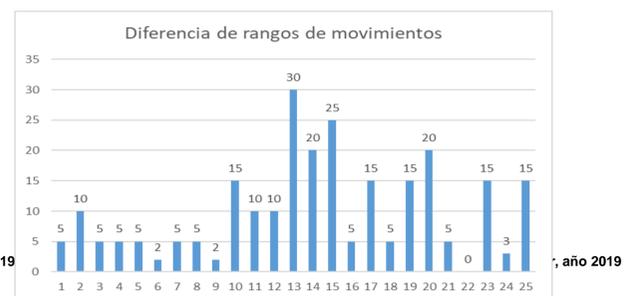


Grafico 5: Flexión adecuada, relación cara anterior de rótula con eje del pedal



Grafico 6 : Diferencias de rangos de movimientos



## DISCUSIÓN

Los datos recabados confirman que el 100% de los ciclistas desconocían cómo ajustar correctamente el sillín, un 60% de ellos padeció alguna lesión relacionada con la práctica del ciclismo. Entre las lesiones más frecuentes figuró la tendinopatía en un 60% de los ciclistas, patología relacionada a movimientos repetitivos y sobre uso. Respecto la flexión de la rodilla en pedal a noventa grados el 92%, equivalente a 23 ciclistas no tenían una buena relación del ángulo de flexión de rodilla. Por tanto, Los cambios mínimos en los ajustes de la bicicleta pueden influir en el rendimiento del ciclista y su confort, por lo que encontrar un criterio más individualizado es necesario.

## BIBLIOGRAFIA

- Abal del Blanco, P. Análisis cinemático del pedaleo ciclista mediante sistemas de captura del movimiento en 2D y 3D. TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. (2016) <https://buleria.unileon.es/handle/10612/6421>
- Gómez-Puerto, J. R.; Da Silva-Grigoletto, M. Edir; Viana-Montaner, B. Hernán; Vaamonde, D.; Alvero-Cruz, J. R. La importancia de los ajustes de la bicicleta en la prevención de las lesiones en el ciclismo: aplicaciones prácticas. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, vol. 1, núm. 2,(2008), pp. 73-81. Centro Andaluz de Medicina del Deporte Sevilla, España. <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284sumario-vol-1-num-2-X1888754608X70106>
- Dr Pedro A. Galilea. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEL CICLISMO [http://www.aula.acemefide.org/cursos/photo/1142001390Lesiones\\_ciclismo.pdf](http://www.aula.acemefide.org/cursos/photo/1142001390Lesiones_ciclismo.pdf)
- De Bernardo Tejedor, M. N. (2013). Lesiones traumáticas y por sobrecarga en ciclistas de élite. Estudio epidemiológico y análisis de patrones baropodrométricos. (Tesis Doctoral). Universidad Cardenal Herrera. Valencia.