

## Identification des sources de douleurs en cyclisme

- **TENDINITE ROTULIENNE :**

Manivelles trop longues, selle trop basse, utilisation de trop grands braquets, position en " bec de selle " .

La " bonne longueur de manivelles" doit permettre au cycliste de " tourner les jambes à 90/110 tr/mn ". Pour cela l'engagement des cales sous la chaussure doit être parfait = manivelle et pédale horizontale; la verticale qui passe par l'axe de la pédale doit aussi passer par l'axe de la tête du premier métatarse. Si le cycliste fait du bec de selle c'est qu'il est assis trop à l'AR ou que le guidon est trop loin de la selle. Ceci se vérifie lorsque la manivelle et la pédale sont horizontales vers l'AV la perpendiculaire qui passe par l'axe de la pédale doit aussi passer par la tête du premier métatarse et par la face antérieure de la rotule, lorsque le cycliste pédale et fournit l'effort correspondant à son " activité " cycliste

- **TENDINITE DU QUADRICEPS.**

Assise trop basse et hyper flexion du genou.

La hauteur de selle est importante surtout depuis que nous sommes équipés de pédales automatiques et de chaussures avec des talons " virtuels de 4 ou 5 cm. Pour vérifier la hauteur de selle il faut mesurer la valeur de l'Entre Jambe et X par 0.885 pour des pédales LOOK (solution qui évite les grosses erreurs) Pour les autres pédales il faut diminuer de la différence de hauteur entre la semelle de la chaussure et l'axe de la pédale. Attention lorsque vous changez de chaussures, vérifier les " hauteurs de talons"...

- **DOULEURS DE LA ROTULE ( Face Externe ).**

Généralement cela arrive lorsque la selle est trop haute.

- **TENDINITE DE LA PATTE D' OIE.**

( en haut du tibia sous le coté interne du genou).

Pédale automatique orientant l'axe du pied vers l'extérieur , axe de la pédale faussé vers le bas .

- **DOULEURS AUX JUMENTAUX(muscles des mollets dans le creux du genou).**

Assise trop haute ; hyper flexion des jambes ; généralement il peut aussi y avoir un déhanchement. Attention à l'aspect visuel du " déhanchement " qui trompe souvent, les cyclistes n'ayant pas tous 6% de masse grasse !

- **DOULEURS AUX ISCHIO –JAMBIERS**

(Muscles postérieurs des cuisses).

Assise trop haute, hyper flexion des jambes , manque de souplesse , pied trop engagé sur la pédale .( HS = EJ x 0.885 pour LOOK = bonne base ).

- **DOULEUR A LA POINTE DU COUDE.**

Bras tendu.

- **FOURMILLEMENT DES 1/2/3e DOIGTS.**

Poignets pliés et en hyper flexion ou mains aux cocottes avec appui important sur le cintre, bec de selle qui bascule vers le bas faisant supporter aux mains tous le poids du buste . Si c'est le cas il se peut que ces douleurs soient accompagnées de douleurs au niveau des quadriceps au dessus des genoux. La hauteur des cocottes est à prendre en compte.

- **DOULEURS AUX QUADRICEPS.**

Selle trop basse avec hyper flexion du genou.

Selle dont le bec pointe vers le bas.

Position trop avancée.

- **DOULEURS AUX ADDUCTEURS.**

Selle trop large.

- **POINT DE COTÉ.**

Guidon trop étroit avec bras et coudes collés au corps. (la largeur extérieure du guidon devrait être égale à la largeur des épaules / plus sensibles sur les petites tailles).

- **DOULEURS CERVICALES ET DORSALES.**

Guidon mal centré, trop large ou trop étroit.

Différence de hauteur des cocottes (fréquent)

Selle trop haute. Position trop allongée avec bras tendus ou au contraire position trop ramassée avec buste trop droit.

Les personnes qui souffrent du dos ont tendance à vouloir redresser le buste ce qui est la plus grosse des erreurs (il faut tenir compte de la souplesse) Le buste doit être inclinée pour être parallèle à la bissectrice de l'angle formé par le sol et le tube oblique : soit environ 30/35°.

Manque de force au niveau des muscles du tronc et stabilisateurs

- **DOULEURS AU TENDON D'ACHILLE.**

Différence de longueur des membres inférieurs, selle trop basse , et/ou trop en avant , manivelle trop grandes , engagement du pied sur engagé ou sous engagé.

- **INDURATIONS PÉRINÉALES.**

Selle trop souple, trop large ou trop étroite . Assise hors " creux de selle ". Selle trop haute. Sur-engagement des cales " hachant " le pédalage.

- **ENGOURDISSEMENT DU PÉRINÉE .**

Selle trop étroite, bec de selle vers le haut, selle trop haute, assise hors du creux de selle. Position en bec de selle suite à un mauvais recul de selle ou un guidon trop éloigné.

- **BRÛLURES AUX PIEDS.**

Généralement mauvaise position des cales qui sont sur engagées ou semelles pas assez rigides. Serrage trop important des sangles. Parfois il est nécessaire de réaliser des appuis de voûte plantaire pour favoriser le retour veineux. Pieds trop serrés dans les chaussures.

Comme nous venons de le voir il existe de nombreuses pathologies en cyclisme..

Généralement il faut non seulement s'assurer que la position est bien réglée mais que les accessoires sont bien positionnés : selle horizontale, recul de selle correct, distance selle cintre correcte permettant une position buste incliné avec bras cassés , guidon suffisamment bas pour permettre l'inclinaison naturelle du buste , hauteur de selle correcte en fonction de la valeur de l'entrejambe mais aussi le la longueur des manivelles et de la longueur des pieds et métatarses, cocottes à la même hauteur et suffisamment redressées pour éviter une hyper flexion des poignets.

La position commence aussi par le choix des chaussures et il est nécessaire de vérifier que le pied ne sera pas ni trop serré ni trop large mais aussi que les cales pourront être réglées correctement en recul.

Enfin la selle doit être parfaitement adaptée et avoir une déformation dans le temps qui ne change pas la position du "creux de selle ".

***Traiter les pathologies en cyclisme c'est commencer par vérifier l'origine de celle-ci sur le vélo qu'utilise le cycliste et ensuite de vérifier sa position par rapport à sa morphologie, sa souplesse, et son activité cycliste.***