

DOULEURS :

vérifiez vos réglages de position

Une blessure reste impossible à soigner si l'on n'en connaît pas la cause. Partez du principe que toute douleur dont vous souffrez sur votre vélo vient d'un problème de position et/ou de côtes mal adaptées. Pour vous aider, voici les indices vous permettant de déceler l'origine de votre problème afin, bien entendu, de le corriger comme il se doit.

Colonne vertébrale

Douleurs cervicales et dorsales

- Guidon mal centré
- Différence de hauteur des cocottes de frein
- Selle trop haute
- Position trop ramassée ou trop en avant
- Cadre trop court

Lombalgies

- Membres inférieurs de longueurs différentes
- Calle de compensation abusive
- Bec de selle pointé vers le haut
- Selle trop haute ou trop inclinée
- Cadre trop long ou trop grand
- Potence trop longue

Fessiers

Akylose

- Selle trop étroite au niveau de l'assiette

Périnée

Indurations périnéales ou « troisième testicule »

- Différence de longueur des membres inférieurs et position de la hauteur de selle mesurée sur la jambe la plus haute
- Selle mal adaptée, trop souple, trop large ou trop étroite
- Position trop haute

Engourdissement de la verge

- Selle trop étroite orientée vers le haut ou vers le bas
- Selle horizontale mais position « bec de selle » trop fréquente

Genoux

Tendinite rotulienne

- Manivelles trop longues
- Selle trop basse
- Utilisation de grands braquets
- Position « bec de selle » trop fréquente

Tendinite du quadriceps

- Assise trop basse et hyperflexion du genou



Bursite péroulienne

- Jambières trop serrées

Douleurs face externe de la rotule

- Selle trop haute

Douleurs du biceps fémoral et facialata

(Muscles rotateurs externes situés sur les faces postérieures et externes des cuisses)

- Pédales automatiques mal réglées
- Cales mal orientées sous les chaussures
- Axe de pédale faussé vers le haut
- Surélévation du bord externe d'une chaussure trop large

Tendinite « patte d'oie »

(En haut du tibia sous le côté interne du genou)

- Pédales automatiques orientant l'axe du pied vers l'extérieur
- Cales mal orientées sous les chaussures
- Axe de la pédale faussé vers le bas

Douleurs aux ischio-jambiers

(Muscles postérieurs des cuisses)

- Assise trop haute provoquant une hyperextension des jambes

- Avant pied trop engagé sur la pédale avec exagération des jumeaux

Douleurs aux jumeaux

(Muscles des mollets dans le creux extérieur des genoux)

- Assise trop haute provoquant une hyperextension des jambes

Tendons d'Achille

Douleur aux tendons d'Achille

- Jambe plus courte et tout ce qui exagère le mouvement relevant la pointe du pied en franchissant le point haut du pédalage : position trop basse ou trop en avant, selle pointée vers le bas, manivelles trop longues

- Erreur d'engagement du pied sur la pédale provoquant un surmenage du tendon d'Achille, cales positionnées trop en avant ou trop en arrière sous la chaussure

- Pied creux et tendon d'Achille court

Thorax

Points de côté

- Guidon trop étroit avec bras et coudes positionnés trop près du corps

Douleurs de la poitrine au niveau du cœur

- Appui prolongé des mains en bas du cintre avec les bras tendus

Douleurs de la pointe du sternum

- Tirage violent sur le cintre
- Pédalage prolongé en danseuse les mains en bas du cintre

Coudes

Douleur à la pointe du coude

- Bras tendus et coudes en flexion de 15 et 30 degrés

Mains et doigts

Fourmillement des 4e et 5e doigts

- Guidon plat avec inclinaison cubitale des mains et appuis prolongés sur le pisiforme (Petit os situé sur le bord interne des poignés)

Fourmillement des 1er, 2e et 3e doigts

- Mains en haut du cintre avec poignés pliés en hyperextension
- Mains aux cocottes avec appui sur le cintre

Cuisses

Douleurs aux quadriceps

- Assise trop basse et hyperflexion du genou

Douleurs aux ischio-jambiers

- Assise trop haute et hyperextension des membres inférieurs

Douleurs aux adducteurs

- Selle trop large

Membres inférieurs

Endofibrose iliaque externe avec douleur dans la cuisse

- Position aérodynamique avec hyperflexion du bassin sur la cuisse

Pieds

Brûlures

- Chaussure mal adaptée (Pointure trop juste, absence d'aérations sur l'empeigne et la semelle)
- Lacets, sangle ou courroies trop serrés

Déformation des orteils

- Profondeur de l'appui sur la pédale insuffisante
- Pied en porte à faux dans la chaussure à cause de l'axe de la pédale faussé vers le haut ou d'un chaussant trop large en appui sur l'ergot externe

Blessures des orteils

- Chaussures trop courtes

