

Pedalar não causa problemas nos joelhos. Andar de bicicleta é um exercício de baixo impacto, mas a dor no joelho para os entusiastas de ciclismo é comum. Este é o problema de saúde que os alunos da minha escola relatam com maior frequência. Isto pode levar você a pensar que andar de bicicleta é ruim para os joelhos, mas não é necessariamente verdade. Você só tem que ter o equipamento certo e se engajar no exercício corretamente para o ciclismo para ser bom para os joelhos.



Movimento repetitivo

O movimento repetitivo de pedalar sem ter força suficiente da musculatura da perna potencialmente pode trazer lesões e dor no joelho. Se andar de bicicleta é o único exercício que você faz, seus músculos da perna provavelmente estão em desequilíbrio, com o quadríceps muito desenvolvido e glúteos e isquiotibiais subdesenvolvidos. Este desequilíbrio força os joelhos, portanto o treinamento de força é crucial para manter os joelhos sem dor. Você vai se beneficiar de trabalhar todos os músculos em seu corpo, além da gama completa de exercícios para fortalecer os músculos da perna que apoiam e estabilizam os joelhos. Fale com o seu treinador para que ele escolha os exercícios ideais ao seu corpo e objetivos.

O aquecimento é vital

Um aquecimento adequado antes de qualquer treino é vital e não é diferente para o ciclismo. Mesmo que você considere andar de bicicleta com hobby mais do que um esporte ou um treino, ainda é exercício. Seus joelhos e o resto do corpo precisam se aquecer antes de começar a exercer. Muitas vezes, o ciclismo é usado para fins de aquecimento para outras atividades de exercícios, então comece seu pedal em um ritmo mais lento e vá aumentando o ritmo aos poucos é a maneira ideal de aquecimento.

Importância de um ajuste adequado

Ter uma bicicleta adaptada às proporções de seu corpo é vital para evitar a dor no joelho. Se o selim estiver muito alto ou muito baixo, isso pode afetar o quanto seu joelho tem que dobrar e estender ao pedalar. Um selim que esteja ajustado em altura ideal colocará seu joelho em um ângulo perfeito para a pedalada. Seus pés também precisam ser colocados na posição correta sobre os pedais. Os pedais que estão muito perto ou muito longe do



quadro da bicicleta podem causar dor no joelho, por isto o ajuste do clipe é necessário. Você tem que centrar seus pés nos pedais sem desconforto, com os dedos dos pés apontando para a frente.

Outras causas

Às vezes, o desgaste associado à idade, problemas de peso ou lesões passadas causam dor no joelho para os ciclistas, independentemente das precauções que eles tomem. Se você tem dor no joelho, mas ama o ciclismo e não quer substituir a prática por outro exercício, experimente uma bicicleta diferente.

Ao fazer o ajuste de sua bicicleta para o seu corpo, o bike fit, o profissional colocará o seu corpo em um ângulo de forma a fazer a menor pressão possível em seus joelhos.



Cuidando seus joelhos

Quando você tem uma pequena e dor no joelho depois da pedalada, tire um ou dois dias de folga para descansar dos joelhos. Continuar a pedalar pode piorar o problema, levando a uma lesão mais grave. Mantenha seu joelho elevado e faça compressa de gelo para reduzir a inflamação, e dê alguns dias para a dor diminuir. Se a dor persistir após dois dias, consulte o seu médico e solicite a ele o tratamento adequando ao seu problema.

Lembre-se que, fazer o ajuste da sua bicicleta, reduzir seu peso (se estiver com sobrepeso) e fazer exercícios de fortalecimento, são imperativos para a saúde de seu joelhos.