



CHIROPRACTIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRACTIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

En selle vers la santé

Avec le prix de l'essence toujours à la hausse et le beau temps qui arrive, la pratique du vélo est une activité à la mode. Le vélo peut servir à se détendre et se remettre en forme, mais pour certains, il s'agit également d'un moyen de transport économique, écologique et agréable.

La pratique régulière du vélo est très bonne pour la santé. Des études ont démontré que les gens qui se rendaient au travail en vélo étaient plus productifs et en meilleure santé. On remarque aussi une diminution des risques de maladies cardiovasculaires et d'obésité chez ces personnes, et ce, particulièrement quand les parcours utilisés sont à dénivellation variable.

Faire du vélo est une activité qui n'est pas trop contraignante pour le système squelettique. Les articulations blessées qui sont amenées à bouger vont être stimulées à réparer les tissus endommagés. Cependant, si vous vous engagez dans

Faire du vélo est une activité qui n'est pas trop contraignante pour le système squelettique.

des trajets avec des inclinaisons importantes, la pression exercée sur vos genoux viendra contrecarrer les bienfaits de cette activité.

Le vélo peut aussi vous permettre de perdre du poids. Les muscles des jambes composent le plus gros groupe musculaire du corps et consomment beaucoup d'énergie. Il est donc facile de dépenser les calories absorbées en trop en pratiquant ce sport.

LES BLESSURES

Le cadre de votre vélo doit être adapté à la longueur de vos bras, de vos jambes et de votre tronc. Si vous utilisez un vélo plus petit ou que votre siège n'est pas suffisamment haut, vous pourrez développer des problèmes de genoux. Vos genoux ne pourront se déplier suffisamment, ce qui occasionnera une demande inégale sur les tissus de soutien (capsules, ménisques, ligaments, etc.). De plus, le fait de pédaler peut, à long terme, causer un déséquilibre de la musculature du genou et provoquer un mauvais mouvement de la rotule dans son articulation (syndrome fémoro-patellaire). L'utilisation de souliers avec cales pourrait vous être d'un grand secours. Les cales, communément appelées souliers à clips, vous permettront de faire travailler uniformément

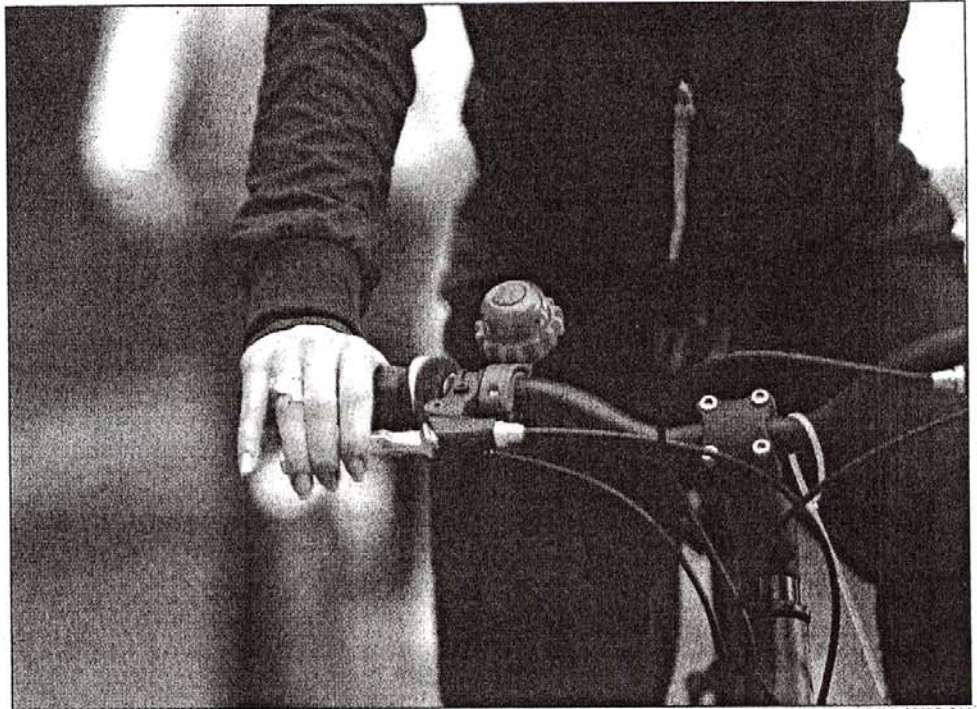


PHOTO ISTOCK

■ Il est important de garder le dos droit, de contracter les abdominaux et d'aligner la tête avec le reste de votre colonne vertébrale quand vous pédalez.

tous les muscles de votre cuisse.

Plusieurs cyclistes souffrent de douleurs aux poignets et d'engourdissements ou de picotements dans les mains. Ces maux sont souvent reliés à la pression du guidon dans la paume des mains. Cette situation indique un manque de stabilité au niveau du tronc, causant une trop grande pression dans les mains. Un renforcement des muscles stabilisateurs, comme les abdominaux par exemple, permettra de bien soutenir le tronc et le dos. Également, le remplacement des poignées par des poignées ergonomiques corrigera ce petit problème.

Enfin, des douleurs au cou et au dos peuvent être présentes. Comme mentionné plus haut, beaucoup de cyclistes supportent tout le poids de leur corps sur leur bras et leurs poignets. Ce problème est généralement relié à un manque de force musculaire des stabilisateurs et une mauvaise posture sur le vélo. Une évaluation de votre colonne vertébrale permettra de trouver la cause du problème tout en vous proposant des solutions pour la corriger. Toutefois, il est important de garder le dos droit, de contracter les abdominaux et d'aligner la tête avec le reste de votre colonne vertébrale quand vous pédalez. Afin de vous aider à garder cette posture et de vous éviter des douleurs dorsales, relevez légèrement votre guidon.

Le vélo demande un certain niveau de forme physique. Avant de sauter sur votre

vélo et de vous prendre pour Lance Armstrong, il est suggéré de faire évaluer votre condition physique par un professionnel de la santé. De cette manière, vous diminuerez les risques de blessures neuro-musculo-squelettiques tout en pouvant bénéficier de conseils pratiques.

CONSEILS

- 1 Au printemps, faites ajuster votre vélo par un professionnel
- 2 Commencez graduellement et suivez votre rythme
- 3 Portez un casque et une bonne paire de gants
- 4 Optez aussi pour un siège avec gelée et nervures afin d'éviter la compression des tissus vasculaires et nerveux entre les jambes
- 5 Restez toujours vigilant lorsque vous êtes à vélo, surtout si vous devez partager la route avec les automobilistes