

LA LOMBALGIE DU CYCLISTE

ACCÈS - LE CYCLISME EST UN SPORT DE PLEIN AIR À FAIBLE IMPACT POUR LES ARTICULATIONS, PROCURANT DES BÉNÉFICES CARDIOVASCULAIRES ET DES GAINS EN FORCE MUSCULAIRE.

Si le vélo est utilisé pour des déplacements quotidiens ou des promenades occasionnelles de courte durée, l'aérodynamisme et la vitesse ne sont pas à privilégier. Ainsi, un vélo avec un guidon plus haut peut réduire la flexion lombaire et la pression au bas du dos, permettant une conduite plus confortable.

Une étude menée en 2012 a permis de constater que les cyclistes souffrant de lombalgie chronique non spécifique après deux heures de vélo, présentaient une augmentation significative de leur flexion lombaire à vélo par rapport au groupe témoin du même âge et du même sexe ne présentant pas de symptômes.

« La fatigue musculaire et le manque de force de stabilisation du plancher pelvien, le *core*, sont souvent en cause dans la lombalgie du cycliste », explique le Dr **Jeremy Law**, chiropraticien à la Clinique Chiropratique St-Sauveur. La pratique d'exercices de renforcement du plancher pelvien et de la colonne vertébrale pendant et après la saison de cyclisme serait une approche conservatrice permettant la réduction des symptômes et l'augmentation de la durée de l'activité.

« Trouver une position confortable et durable en vélo peut être un défi, surtout lorsqu'on commence ce sport. Il faut toutefois savoir que les douleurs

mineures sont normales le temps que le corps s'adapte à cette nouvelle position. Il s'agit de se rappeler que le vélo est réglable et que le corps du cycliste a la capacité de s'adapter », rappelle-t-il.

En revanche, si le vélo est associé à une douleur qui semble persister, il est préférable selon Dr Law de cesser temporairement l'activité, de faire ajuster adéquatement son vélo et de consulter un professionnel de la santé.

Clinique Chiropratique St-Sauveur.
450-227-0644
www.chirostsauveur.com

