

PRÓLOGO

CONN J.M.⁵, en su revisión epidemiológica realizada en 2003 en Estados Unidos, decía:

“Debido a que la actividad física continúa siendo promovida como parte de un estilo de vida saludable, las lesiones deportivas se están convirtiendo en un importante problema de salud pública”.

De este concepto, que prevalece en la actualidad, se deduce que los costes sanitarios asistenciales se han elevado y es fundamental realizar una medicina deportiva preventiva.

En 2013, SILBERMAN M.³⁰, del New Jersey Sports Medicine and Performance Center, refería que, de las lesiones deportivas, el ciclismo tiene el número más alto de lesiones por año.

Esta alta frecuentación hace que el ciclismo sea un importante campo de estudio para poder prevenir las lesiones que en él se producen.

En este libro hemos centrado nuestros estudios en las lesiones de los nervios distales del miembro superior en este deporte.

Hemos estudiado y estructurado los “puntos en riesgo de lesión nerviosa” ya que su conocimiento es fundamental para prevenir las patologías que puedan producirse.

INTRODUCCION GENERAL

Realizada una revisión bibliográfica, de las lesiones en este deporte, hemos comprobado que los resultados varían sobre la frecuencia de presentación y en muchas ocasiones no se especifica el diagnóstico concreto.

También se entrecruzan los resultados obtenidos entre ciclismo profesional y el aficionado por lo que los resultados epidemiológicos no son equiparables.

Ante esta disparidad de datos hemos enfocado este libro en una zona anatómica y en un tipo de lesión para concretar y estructurar patologías con el fin de poder actuar en su prevención.

Considerando que la integridad de la mano es un factor muy importante, para los deportes en que interviene, estudiaremos esta extremidad en el ciclismo donde es requerida como componente fundamental para el ejercicio del mismo.

La mano forma un binomio con el manillar para dirigir el vehículo por lo que su integridad y coordinación es fundamental. La adaptación del ciclista a su vehículo es imprescindible para evitar lesiones y poder obtener rendimientos elevados.

Este sincronismo, en general, es necesario para evitar accidentes, pero en el ciclismo de competición es indispensable para poder realizar la sobre-función a que están sometidas las partes integrantes.

En este deporte se pueden diferenciar las lesiones por contacto con la bicicleta, las lesiones por uso excesivo y las lesiones traumáticas.

Existen numerosas estructuras del cuerpo que pueden lesionarse y particularmente las manos son subsidiarias de lesiones tendinosas, de los huesos o de las articulaciones, pero en este libro expondremos de un modo sistemático la patología de los nervios periféricos de las manos y antebrazos con su posible causalidad para su prevención.

Históricamente en 1988 HANKEY G.J.¹³ refiere la compresión del nervio cubital en el ciclismo y cita trabajos anteriores de STIEFLER G.³⁴ en 1927, de GUILLAIN G.¹¹ en 1940 y de LEREBoullet J.¹⁵ en 1942 que sobre el mismo tema representan los primeros trabajos publicados sobre la llamada “parálisis del ciclista”.

Durante la realización de este deporte el miembro superior sufre posturas forzadas, fenómenos de compresión y traumatismos repetitivos que pueden afectar a los nervios de esta extremidad.

Así mismo, los nervios están expuestos a sufrir agresiones en determinados puntos de riesgo que condicionan molestias, bajo rendimiento e incluso una incapacidad para realizar este deporte.

Estudiamos los “puntos de riesgo” en que los nervios de esta extremidad están expuestos en el ciclismo y la patología que condicionan.

La mayoría de estas lesiones se producen por la posición en el agarre del manillar y por la postura del ciclista.

A estas situaciones se añade la presión y tensión muscular que se presenta en las distintas situaciones. La posición del ciclista varía con el recorrido, como las realizadas al subir grandes pendientes donde levantan el cuerpo del sillín o las posturas adoptadas en los descensos u otras contingencias.

Hay que hacer constar que no es el mismo tipo de apoyo y manejo del manillar en la bicicleta de montaña, la de ruta, la de las pruebas de contrarreloj u otras modalidades.

Con la bibliografía consultada, asesoramiento profesional y con base anatómico-funcional describiremos los puntos críticos de los nervios expuestos a lesiones o sobrecargas y sus riesgos en este deporte.