

Dolor lumbar y ciclismo



DOLOR LUMBAR Y CICLISMO

COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO
Los desequilibrios en la activación muscular del núcleo y la musculatura espinal son factores de riesgo para la lumbalgia en ciclistas

FUERZA
Los ciclistas con dolor lumbar tenían menor grosor de los músculos transverso del abdomen y multifidos lumbares

POSTURA
Los sujetos con dolor lumbar adoptaron mayor flexión lumbar sobre la bici

Streisfeld, G.M. y col (2017) y Rostami M. (2015)

El dolor en la parte baja de la espalda es uno de los males con mayor prevalencia en ciclistas. En esta infografía te presentamos algunas de sus posibles causas y en nuestras formaciones te aportamos herramientas para prevenirlo.

Autor: José Manuel Espinazo

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/dolor-lumbar-y-ciclismo?elem=97345>