
Endret setevinkel reduserer syklisters ryggsmarter

Smerter i den nedre delen av ryggen er vanlige blant syklister uansett alder, kjønn og type sykkel. Men symptomene kan lindres gjennom å vinkle setet 10 til 15 grader fremover.

.....
AV BARBRO KARLSSON
.....

Ifølge litteraturen har 30% til 70% av alle syklister vondt i rygg og/eller nakke. En studie ble gjen-

nomført for å vurdere en av årsakene til smerte i den nedre delen av ryggen. Man håpte også å kunne foreslå en løsning på problemet ved å tilpasse sykkelen riktig. >

Endret setevinkel reduserer syklisters ryggsmarter... forts fra side 1

En serie røntgenstudier ble gjennomført mens syklistene satt på ulike typer sykler (sport, mountain og city). Bekken- og ryggradsvinkler ble notert med setet i ulike stillinger og belastningen ble målt.

Man så at det var en tendens til hyperekstensjon. Belastningen som hyperekstensjonen førte med seg kunne imidlertid lett reduseres ved å vinkle setet fremover.

Forbedring etter setejustering

Setet ble vinklet fremover på sykkelkelen til 80 medlemmer av en sykkelklubb (30 kvinner, 50 menn), som klaget over smerter i den nedre delen av ryggen.

Syklistene var mellom 17 og 72 år og de syklet 30 til 80 km i uka på landeveier eller ikke-steinbelagte veier. De var ikke konkurranse-syklistene, men syklet på fritiden for mosjonens del.

Halvparten av disse syklistene rapporterte middels ryggsmarter, noe som krevde smertestillende medikamenter og noen dagers hvile etter syklingen.

... belastningen minket ved å vinkle setet fremover ...

De fikk sine seter justert slik at holdningen fremover ble enten 10 eller 15 grader i forhold til hori-

sontalen. Halvparten av personene ble randomisert til en gruppe som fikk en setevinkel på 10 grader; den andre halvparten til en gruppe med setet vinklet 15 grader. (En vinkel større enn 15 grader viste seg imidlertid å være ubekvem og medførte at syklisten skled ned fra setet.)

... viktigst er det at barns sykler justeres ...

Syklistene ble fulgt opp etter seks måneder og ble spurt om ryggsmertene. Syttito (72) prosent rapporterte at de ikke lenger hadde vondt i ryggen, 20% opplevde ikke noen forandring. Forøvrig var det ingen statistisk sammenheng mellom type sykkel, kjønn, alder, syklet distanse per uke eller setevinkel (10 eller 15 grader).

Mange faktorer påvirker

Det finnes mange faktorer som påvirker kroppen under sykling, for eksempel setets og styrets høyde, avstanden mellom setet og styret, type sykkel, høyden på ramma samt type sete.

I denne studien konsentrerte man seg kun om setevinkelen, et tidligere ikke studert emne. Setevinkelen er en parameter som har stor innvirkning på nervene i korsryggs-/bekkenområdet.

Av røntgenstudier fremgår det at smertene i korsryggen delvis kan tilskrives en tøyning av de fremre langsgående ligamentene i korsryggen, noe som øker når man sitter på setet og bøyer seg mot styret.

Viktigst er det at barns sykler justeres. Ellers kan mange timer med økt belastning på ligamentene føre til fremtidige ryggsmarter.

Kilde: Salai M, Brosh T, Blankstein A, Oran A, Chechik A. Effect of changing the saddle angle on the incidence of low back pain in recreational bicyclists. *Br J Sports Med* 1999;33(6):398-400. ▲

**Abonnér
på
FYSIO**

+46-8-470 24 00