

انتخاب زین مناسب برای دوچرخه



معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قزوین

امور فرهنگی و آموزش

انتخاب زین مناسب برای دوچرخه

زین مناسب یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در راحتی دوچرخه‌سوار در زمان دوچرخه‌سواری است و همچنین یکی از مشکلات شایع.

نشستن روی زین دوچرخه می‌تواند بر ناحیه‌ی پرینه و شریان‌ها عصبی در لگن دوچرخه‌سوار فشار زیادی وارد کند و بعد از سواری، دستگاه تناسلی را دچار بی‌حسی موقت کند. گزارش‌هایی در این خصوص وجود دارد که زین نامناسب، در طولانی‌مدت آسیب جدی‌ای را در ناحیه‌ی پرینه و اعصاب دستگاه تناسلی به همراه دارد.

انتخاب زین مناسب مهم‌ترین راه برای پیشگیری از حادثه‌های احتمالی است.

باوجودآنکه در طراحی زین‌های مدرن، مؤلفه‌های اصلی برای جلوگیری از آسیب‌ها به منطقه‌ی پرینه لحاظ می‌شود؛ اما انتخاب زین مناسب شرط اصلی برای جلوگیری از آسیب‌هاست.

سه عامل اصلی در انتخاب مناسب زین سهیم هستند:

۱ - جنسیت دوچرخه‌سوار

۲ - نوع رشته

۳ - اندازه‌ی لگن دوچرخه‌سوار

۱- تفاوت لگن زنان و مردان

لگن مرد و زن با هم متفاوت است. فاصله‌ی بین استخوان‌های مردان در حالت نشسته بین ۶ تا ۱۶ سانتی‌متر و در خانم‌ها بین ۹ تا ۱۷ سانتی‌متر است. البته عرض استخوان زنان در زمان نشستن الزاماً از مردان بزرگ‌تر نیست، اما تفاوت‌های منحصربه‌فردی دارند

بنابراین باید در زمان انتخاب زین، به زنانه و مردانه بودن آن توجه کنید. در بعضی از مدل‌ها زین مردانه و زنانه یک طراحی دارد. البته منظورمان زین‌های ارزان‌قیمت نیست

۲- اهمیت انتخاب زین در رشته‌ی دوچرخه‌سواری

قوس پایین استخوان‌های لگن وظیفه‌ی تحمل وزن را دارند اما هرچقدر حالت دوچرخه‌سوار به سمت جلو متمایل شود، فشار از بخش پایینی قوس استخوان لگن به بخش داخلی قوس استخوان منتقل می‌شود. این موضوع مشکلی اساسی است؛ چراکه هرچه فشار وزن به داخل قوس منتقل شود فشار بیشتری به ناحیه عصبی پرینال وارد می‌کند و این موضوع به هیچ‌عنوان خوب نخواهد بود. در پوزیشن دوچرخه‌های شهری کمترین فشار به منطقه پرینال وارد می‌شود و هرچه دوچرخه‌سواری پوزیشن خمیده و به سمت جلو داشته باشد این فشار بیشتر می‌شود. این فشار به ترتیب در رشته‌های کوهستان، جاده و تایم تریل، تصاعدی بیشتر می‌شود. نکته‌ی حائز اهمیت بعدی، پایین بودن قوس استخوان در زنان است که معنایش این است که در پوزیشن‌های خم شده برای رشته‌های تایم تریل و کورسی فشار بیشتری به ناحیه عصبی پرینال زنان وارد می‌شود.

زین‌های مدرن و طبی جدید در بخش دماغه، پهنای بیشتری نسب به زین‌های کلاسیک دارند. این طراحی فشار وارده را در پوزیشن‌های روبه‌جلو نظیر رشته‌ی تایم تریل به مراتب کاهش می‌دهد.

زین‌های دوچرخه برای رشته‌های مختلف طراحی و تولید می‌شوند که طراحی آن‌ها با در نظر گرفتن پوزیشن دوچرخه‌سوار، تغییر می‌کند. برای مثال زین دوچرخه‌ی شهری با دوچرخه‌ی کوهستان، کورسی و یا تایم تریل کاملاً متفاوت است. بنابراین زینی را باید انتخاب کنید که برای رشته‌ی مورد استفاده‌ی شما طراحی شده باشد.

3- اندازه‌گرفتن سایز لگن

به‌دست‌آوردن سایز لگن یکی از بخش‌های مهم در انتخاب سایز زین مناسب است. برای به‌دست‌آوردن سایز لگن چندین راه وجود دارد. دقیق‌ترین روش، اسکن‌های حرارتی هستند که علاوه بر سایز لگن بخش‌هایی از نشیمن‌گاه که فشار بیشتر و یا کمتری روی زین وارد می‌کند را هم محاسبه می‌کند و بعد آن مدل‌های مرکبی و فومی و مدل‌های اینچنین دیگر که با نشستن روی دستگاه، سایز لگن مشخص می‌شود. در حال حاضر این اسکن‌ها حرارتی در ایران وجود ندارند و بعضی از مدل‌های فومی و مرکبی به تازگی بصورت انگشت شمار وارد ایران شده است



اما روش‌های ساده‌ی دیگری وجود دارد که به‌وسیله‌ی آن می‌توانید سایز لگن را به‌دست آورید.

روش اول:

راحت‌ترین روش کلاسیکی که می‌توانید از آن بهره ببرید استفاده از یک کارتن مقوا، یک صندلی و نیمکت است و البته یک خودکار. روش کار به این شکل است شما باید روی این کارتن مقوایی بنشینید تا جای استخوان نشیمن گاهتان روی کارتن بیفتد تا به به‌وسیله‌ی گودی که روی نشیمن‌گاه به‌وجود آمده سایز محل نشیمن‌گاه لگن را محاسبه نمایید..

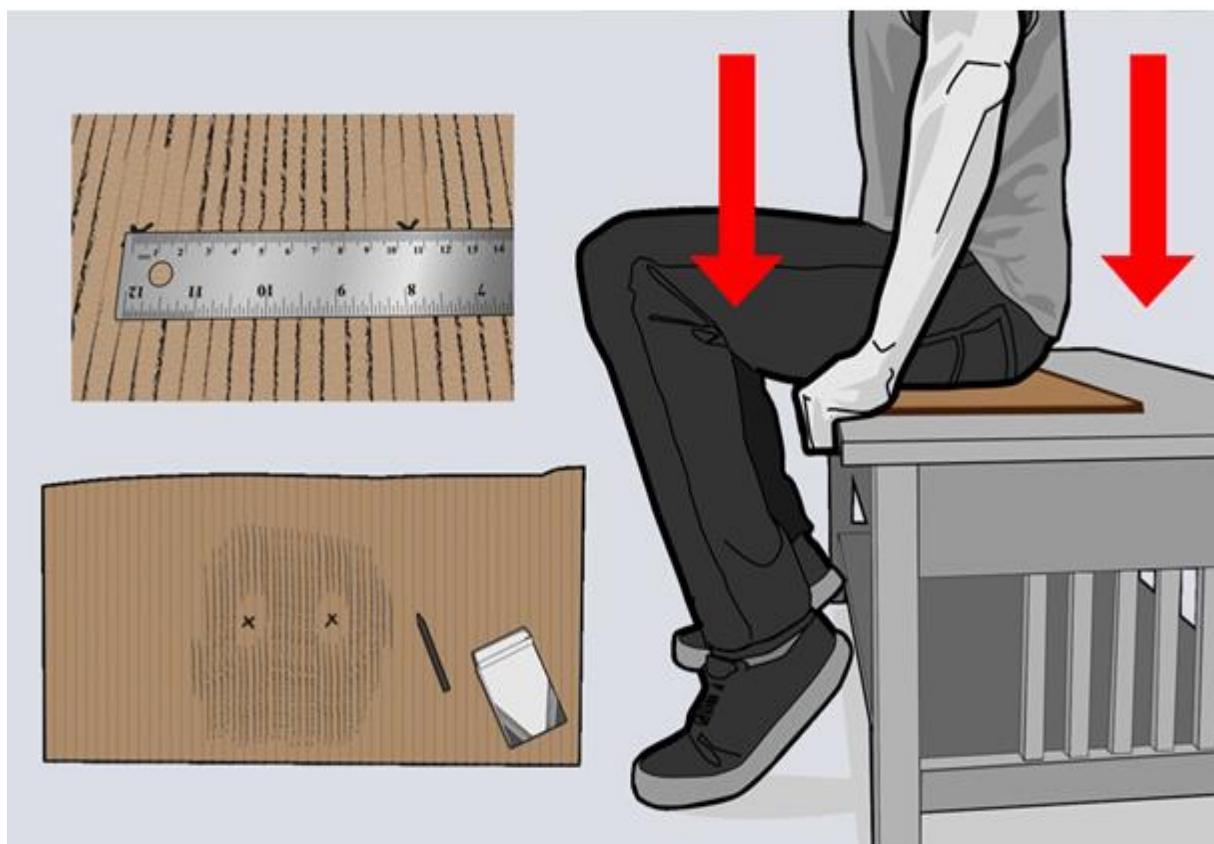


برای این کار ابتدا باید کارتن مقوایی را روی صندلی قرار دهید و سپس روی آن بنشینید. توجه کنید که بهتر است زیر پای خود یک نیمکت کوچک قرار دهید تا عضلات سرینی کشیده شده و استخوان‌های لگن فشار بهتری را روی کارتن مقوایی وارد کنند. در انجام این مرحله و کشیده شدن عضلات سرینی متوجه فشار روی بخش پایین استخوان لگن خواهید شد این همان مرحله‌ای است که استخوان لگن کارتون مقوایی را فرورفته می‌کند. سپس از روی صندلی بلند شوید و جای

فرورفتگی که روی کارتن مقوایی ایجاد شده است را علامت بزنید. حال باید با خط کش ، مرکز فرورفتگی را سایز کنید. این همان سایز محل نشیمنگاه استخوان لگن است که برای انتخاب زین به آن نیاز داریم.

روش دوم :

حوله‌ای بردارید و یک طرف آن را خیس نمایید. طرفی که خیس است را روی صندلی بگذارید. حال یک ورق کاغذ را روی حوله قرار دهید و مطابق روش اول روی صندلی بنشینید. در این روش فشار واردشده‌ی بخش نشیمن‌گاه استخوان لگن، کاغذ را به حوله فشرده می‌کند و نم و خیزی پشت حوله را به خود می‌گیرد و محل نشیمن‌گاه استخوان لگن خیس می‌شود و می‌توانید به‌وسیله‌ی ماژیک دور محل خیس را خط بکشید و مرکز آن را علامت زده و آن را با خط‌کش سایز کنید. این روش هم می‌توانید سایز نشیمن‌گاه استخوان لگن را محاسبه کنید.



حال که سایز استخوان نشیمن گاهتان را به دست آوردید باید زین مناسب خود را پیدا نمایید. برای بدست آوردن سایز مناسب زین می بایست سایز بدست آمده محل نشیمنگاه لگن خود را برای دوچرخه شهری +4 در دوچرخه هیبرید +3 در دوچرخه کوهستان +2 و در دوچرخه کورسی +1 و در دوچرخه تایم تریل +0 انتخاب نمایید.

برای مثال اگر سایز استخوان نشیمن گاه شما ۱۵ سانتیمتر است برای انتخاب زین دوچرخه کوهستان باید زینی را انتخاب نمایید که عرض بخش بزرگ آن ۱۷ سانتیمتر باشد. به عبارتی باید از هر طرف یک سانتی متر از استخوان نشیمن گاه شما بزرگ تر باشد.

دوچرخه شهری: $19=4+15$

دوچرخه هیبرید: $18=3+15$

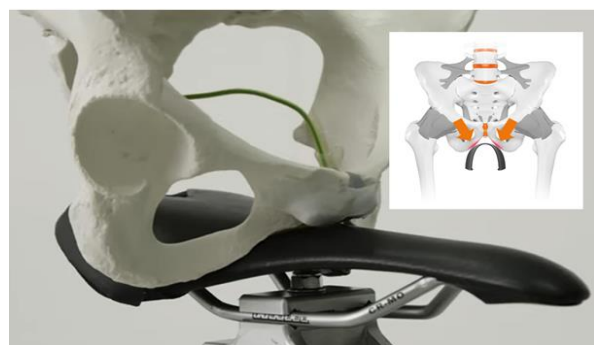
دوچرخه کوهستان: $17=2+15$

دوچرخه جاده: $16=1+15$

دوچرخه تایم تریل: $15=0+15$

تفاوت زین های کلاسیک و مدرن

در زین های کلاسیک و قدیمی، زین ها باریک تر و قوس بیشتری دارند این موضوع باعث می شود که قوس استخوان بصورت کامل داخل زین فرو برود و فشار زیادی را به منطقه پرینال در زنان و مردان وارد کند.



زین های جدید و طبی سطح مقطع صاف تری دارند و در وسط زین ها یا فرورفتگی و یا حفره ای وجود دارد که باعث میشود فشار از منطقه پرینال برداشته شود.

نتیجه گیری :

برای انتخاب زین مناسب ابتدا باید به زنانه و مردانه بودن آن توجه داشته باشیم چراکه شکل لگن زن و مرد کاملاً متفاوت هستند؛ البته این نکته را هم بدانیم که بعضی از زین های طبی جدید به گونه ای طراحی شده اند که هم مردان و هم زنان می توانند به راحتی از آن استفاده کنند. سپس بعد از زنانه و مردانه بودن زین باید به سبک دوچرخه سواری توجه داشت زیرا فرم قرارگیری روی زین در سبک های دوچرخه ی کوهستان، جاده و شهری و مابقی رشته ها با هم تفاوت دارد و این موضوع توسط شرکت های سازنده ی زین به صورت واضح معرفی شده است که کدام سری از زین ها برای کدام رشته ها مناسب هستند. در مرحله ی آخر باید سایز بخش نشیمن گاه استخوان لگن را محاسبه نموده و سایز زین مناسب خود را انتخاب نمایید.



معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قزوین

امور فرهنگی و آموزش