

ara.cat

Heu de fer un viatge llarg? Aquí teniu 9 consells per evitar la síndrome de la classe turista

Actualitzada el 24/07/2015 11:49

L'estiu comporta viatges i en alguns casos, ben llargs. Per als qui han triat passar les vacances a quilòmetres de distància de casa i hagin de fer un vol en avió que duri hores o un viatge en autobús que requereixi un temps molt llarg asseguts, el [Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya](#) ha elaborat una llista amb nou consells per tal d'evitar la síndrome coneguda com de la classe turista i que consisteix en "la formació de trombes a les extremitats inferiors durant la realització d'un viatge", segons aquests experts que apunten que "se sol presentar a causa de la poca mobilitat de les cames en espais reduïts durant desplaçaments llargs".

Aquests son els nou consells per evitar-ho:

- Vestir-se amb **roba còmoda i folgada**, evitant la vestimenta ajustada.
- **Afluixar-se el cinturó** dels pantalons i els cordons que puguin estrènyer.
- Portar **calçat còmode**.

- Emprar **mitges de compressió elàstica**, si és necessari.
- **Aixecar-se amb freqüència** durant el viatge a donar un petit passeig. Si el viatge és amb cotxe o autobús, es recomana aprofitar les parades per a aquests passejos, sent l'ideal **realitzar una parada cada 2 hores**.
- Realitzar **exercicis de flexoextensió de peus i moviments circulars amb el turmell** mentre s'estigui assegut, i **moviments de massatge en direcció ascendent a les cames**.
- **No creuar les cames**, tampoc deixar-les penjant ni tenir-les excessivament doblegades.
- **Evitar col·locar l'equipatge de mà sota el seient davanter**, atès que es redueix encara més l'espai per a les cames.
- **No consumir alcohol, te, cafè ni cap altre excitant** que pugui tenir efecte diürètic i/o vasodilatador abans o durant del viatge. A més, s'ha de beure abundant aigua per mantenir-se hidratat.

Els col·lectius més propensos a patir-ho són les dones embarassades, aquelles que prenguin anticonceptius orals, les persones obeses, els ancians, fumadors, hipertensos i els qui hagin patit anteriorment una trombosi. El Col·legi de Fisioterapeutes alerta que la probabilitat de patir la síndrome de la classe turista augmenta un 20% cada dues hores.