



— DOLOR POR LA BILLETERA

¿Por qué los hombres no saben llevar un bolso?

Menéalo

Publicado 17/04/2016 7:59:43 CET

MADRID, 17 Abr. (EDIZIONES) -

En muchas ocasiones podemos ver cómo los varones ayudan a sus mujeres a llevar el bolso pero en raras ocasiones les vemos con él colgado al estilo femenino, esto tiene una curiosa explicación lógica más allá de un estilismo más entendido.

Según explica a Infosalus Manel Domingo, Decano del Colegio de Fisioterapeutas de

Cataluña, el patrón de andar se aprende desde niño y los varones no saben llevar el bolso al hombro porque no han desarrollado este aprendizaje que sí es común entre las mujeres.

"Cuando las mujeres caminan con el bolso al hombro elevan esta parte del cuerpo para equilibrar el cuerpo. De la cervical al lugar donde se coloca el bolso existe una pendiente inclinada hacia abajo que al levantar el hombro las mujeres compensan pero en el caso de los hombres el complemento parece resbalar una y otra vez", comenta el fisioterapeuta, especialista en ergonomía postural.

Pero Domingo explica que **esta contracción continua del músculo en las mujeres puede ocasionar dolor cervical** (cervicalgias) y en el trapecio cuando el bolso está demasiado cargado y se camina mucho.

"El bolso debería ir cruzado y no llevar tantas cosas, hay quien lleva hasta 5 kilogramos en él. La anchura de la tira es importante porque se llega a clavar si el peso es tan elevado y su anchura no es la suficiente", comenta el fisioterapeuta, que además recomienda llevar el bolso ceñido al cuerpo.



Lo más leído en...

Infosalus

1 Si vas a dormir...¡Aléjate del Whatsapp!



2 Mentes más fuertes, mentes más felices



3 Consejos para combatir la alergia al polen



4 ¿Por qué los hombres no saben llevar un bolso?



5 Las 5 cirugías plásticas más demandadas



Hoy

Una semana

Un mes

"Se producen **dolores de tipo ciático** cuyo origen es difícil de identificar porque en el momento de la consulta puede que la billetera no esté en el bolsillo de la persona. Se trata de patologías que pueden ser banales por su fácil resolución pero difíciles de identificar", comenta el fisioterapeuta.

El uso de una billetera llena de tarjetas se encuentra entre **las malas posturas más comunes** junto a colocar el brazo en la ventanilla, sentarse en la parte delantera de la silla, poner la pantalla del ordenador a un lado de la mesa de trabajo o dormir bocabajo y con la cabeza ladeada.

Las mujeres no solo pueden sentir dolor en el área cervical y del trapecio por el bolso sino también por elegir una talla de sujetador demasiado pequeña. "Es un problema muy común que podría solucionarse con sujetadores más adaptados al cuerpo de cada mujer a su actividad laboral y deportiva. Las tiras deben ser anchas y estar reforzados en la parte inferior cuando se trata de correr como ejercicio físico o de movilizar cargas en el trabajo", comenta Domingo.

El fisioterapeuta considera que aspectos como éste y la incontinencia urinaria no reconocida ni tratada son los dos temas más prevalentes y obviados que inciden en la calidad de vida de las mujeres en su día a día.

Menéalo