



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Fisioteràpia al volant

Els accidents de trànsit no ens deixen tan sols un gran nombre de morts, sinó també un elevat nombre de ferits. Només a Espanya, es comptabilitzen any rere any més de 100.000 ferits a les carreteres, mentre que les estadístiques mundials resulten esgarrifoses: uns de 50 milions de persones pateixen lesions, segons les Nacions Unides.

És evident, doncs, que estem davant d'un problema important de salut pública que té una àmplia gamma de conseqüències socials i econòmiques, amb seqüeles que, en moltes ocasions, requereixen llargs tractaments i, fins i tot, atenció durant tota la vida. Les lesions més freqüents són (a part de les contusions) els traumatismes cranioencefàlics i les fractures i polifractures de gravetat variable.

Per això mai és sobrer insistir en alguns consells bàsics de seguretat viària, com són no utilitzar el telèfon mòbil mentre conduïm, no ingerir alcohol o drogues, fer una pausa en la conducció cada hora i mitja, posar-se el cinturó de seguretat i ser conscient de la vulnerabilitat dels ciclistes i vianants.

D'altra banda, i per a una conducció segura i saludable, des de la fisioteràpia es recomana subjectar el volant amb les dues mans i amb els palmells situats a la part superior. El suport del seient no ha d'estar en una posició ni massa recta ni massa inclinada, de manera que ens permeti tenir els braços i els colzes prou estirats. Perquè, al cap i a la fi, seure bé també és fonamental per a una conducció segura, al mateix temps que evitem el risc de patir lesions per mals hàbits posturals.

També cal vigilar les vibracions del vehicle, les maniobres repetitives com ara canviar de marxa o desembragar... I tots aquells gestos i accions que puguin ocasionar lesions físiques. Sense oblidar que sempre és recomanable aprofitar els descansos per exercitar i relaxar els braços, les cames i la zona cervical.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural

kyrocream

Factiva



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com