



ONDAS 2014

servimedia.es
Líder en Información Social

Noticias

Agenda

Última hora

Servicios

Quiénes somos

Inicio | Noticias | Sociedad

Noticias

Sociedad

17/06/2016 14:38

Tráfico. Los fisioterapeutas dicen que mantener una postura correcta al volante contribuye a evitar accidentes

- Recomiendan sujetar el volante con las dos manos, tener correctamente posicionado el respaldo –ni recto ni inclinado–, sentarse correctamente y realizar descansos al menos cada hora y media

- Compartir
- Twitterear
- LinkedIn
- Google+
- Enviar
- Imprimir
- Comentar

Los fisioterapeutas recuerdan la necesidad de mantener una postura correcta al volante para evitar accidentes de tráfico. Así lo aseguran el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, a través de su videoconsejo del mes de junio de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud' ('https://youtu.be/jrEehF0syAs').

Con esta campaña, los fisioterapeutas muestran cómo mantener una postura correcta ante el volante y, además, ofrecen varios consejos para lograr una conducción segura y evitar accidentes de tráfico.

El secretario general del CPFCM, José Santos, advirtió de que "es importante conducir de manera ergonómica y, para ello, es preciso sujetar el volante con las dos manos". Asimismo, afirmó que para conocer la distancia correcta a la que debemos sentarnos con respecto a este, debemos estirar ambos brazos de manera que las muñecas queden en la parte superior del volante".

"Otro aspecto importante para una conducción segura", añadió Santos, "es sentarse correctamente para evitar lesiones y malos hábitos posturales". Además, los fisioterapeutas advierten de que hay que tener cuidado en las maniobras repetitivas que pueden ocasionar lesiones y que realizamos al conducir, especialmente al cambiar de marcha y pisar los pedales.

Para evitar lesiones al meterse y salir del vehículo, los fisioterapeutas recomiendan entrar primero con la pelvis, sentándonos en el asiento y haciendo punto fijo, y después rotar las piernas al interior. Para salir del coche, habría que hacerlo en sentido contrario.

El respaldo es otro elemento sobre el cual hay que prestar atención. Santos explicó que "no debe ir ni demasiado recto ni demasiado inclinado, de manera que los brazos y los codos estén lo suficientemente estirados". Además, recomendó que "al conducir la rodilla derecha del conductor vaya suelta y nunca se apoye en el interior del vehículo, para no pinzar nervios que pueden producir adormecimiento".

Asimismo, Santos indicó que el reposacabezas es un elemento de seguridad pasiva y, por tanto, no es para apoyar en él la cabeza. "Su función", recuerda el secretario general del CPFCM, "es protegernos en caso de accidente al evitar o minimizar el latigazo cervical en caso de impacto y, para ello, debemos situarlo de manera que los ojos queden por la mitad de la altura del reposacabezas".

Vídeos recientes

276

Últimos tweets

Seguir

May Mariño retwiteó

**Las Mañanas de RNE**
@LasMananas_rne

.@gabrielrufian (@Esquerra_ERC):
"@Pablo_Iglesias_ está perdiendo líneas rojas por el camino"

3min

May Mariño retwiteó

**Más De Uno**
@MasDeUno

.@Ruben_Amon: "¿Se ha sentido lealmente tratado por su partido?"
.@sanchezcastejon: "Rotundamente sí".
ondacero.es/directo
#MásDeUno

Insertar

Ver en Twitter

Últimas noticias

seguir

**Servimedia**
3.267 M'agrada

M'agrada la página

Comparteix

Sigues el primer dels teus amics a indicar que t'agrada

**Servimedia** ha afegit 3
fotografies noves.
1 hora

Las últimas encuestas sobre intención de voto en España dan como partido más votado al PP y confirman el 'sorposso' de Unidos Podemos al PSOE y se intensifica la campaña en contra del 'Brexit', temas de las portadas de la prensa escrita



Los descansos, para mantener la concentración y evitar posibles lesiones, **aviso legal** **lesiones**, **RSS** también son prioritarios al conducir. "Como máximo, debemos detenernos cada hora y media en el coche, y en ese periodo es recomendable ejercitar y relajar los brazos, las piernas y la zona cervical", recuerda Santos.

Otras advertencias importantes que señalan los fisioterapeutas es no sacar las manos o brazos por las ventanas, pues podemos recibir un impacto en ellas e, incluso, sufrir amputaciones.

Además, los acompañantes del conductor nunca deben viajar con las piernas por encima del salpicadero, puesto que en caso de accidente se pueden producir luxaciones o roturas de pelvis, entre otros problemas.

LESIONES MÁS FRECUENTES

Las secuelas de los accidentes de tráfico en ocasiones requieren largos tratamientos e, incluso, atención de por vida. Las lesiones más frecuentes derivadas de los accidentes de tráfico, aparte de las contusiones, son los traumatismos craneoencefálicos y las fracturas y polifracturas de gravedad variable.

En España se produjeron 1.688 fallecidos por esta causa durante 2015, según la DGT. Además, la ONU advierte de que se producen cerca de 50 millones de lesiones anualmente en el mundo y 100.000 en España.

Aparte de los consejos detallados, los fisioterapeutas recordaron la necesidad de no usar el móvil al conducir, ni consumir alcohol o drogas, usar siempre el cinturón de seguridad y considerar la vulnerabilidad de ciclistas y peatones.

0 comentarios

Ordenar por: **Lo más reciente**



Añade un comentario...

 Facebook Comments Plugin



+Leídas

+Valoradas

Unas 1.500 personas exigen frente al Congreso el derecho al voto para todas las personas con discapacidad
17/06/2016 17:23

La ONCE y su Fundación, entre las 20 empresas con mejor reputación corporativa en España
14/06/2016 11:51

La diversidad aporta valor a las organizaciones y a la sociedad
14/06/2016 14:25