

# Montar en moto a diario supone el mismo esfuerzo físico que realizar un deporte, según los fisioterapeutas

MADRID, 10 (SERVIMEDIA)

Los fisioterapeutas alertan de que el motociclismo es tan exigente físicamente como cualquier deporte y aseguran que para practicarlo sin sufrir lesiones derivadas se deben tomar las mismas precauciones que si se fuera a realizar una actividad deportiva.

Así lo aseguraron este miércoles el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc), 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 agosto de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud': '<https://youtu.be/p0knyHbx4dk>'.

Y es que según el secretario general del Cpfc, José Santos, realizar viajes largos o trayectos diarios en moto puede originar patologías como el síndrome de túnel carpiano, epicondilitis, lumbalgia, dorsalgias, cervicalgias o el síndrome compartimental (trastorno circulatorio que provoca dolor y fuerte sensación de tensión).

Muchos motoristas sufren este tipo de lesiones porque esta actividad obliga a adoptar posturas y movimientos poco ergonómicos que poco a poco hacen que sus músculos y articulaciones acumulen cansancio y estrés, hasta que un día llega el dolor que anuncia una lesión, aseguró Santos.

Por este motivo, antes de emprender la marcha con la moto y en cada parada (cada 200 kilómetros), los fisioterapeutas recomiendan dedicar cinco minutos a realizar unos ejercicios de calentamiento y estiramiento que prevendrán lesiones posturales.

Además, también recordaron a los motoristas la importancia de equiparse correctamente siempre que se vaya a utilizar la moto, con casco, guantes, botas y ropa con protecciones para protegerse en caso de caída. Si no se tiene chaqueta o pantalón de cordura o cuero con protecciones, los expertos recomiendan llevar al menos cubierta toda la piel, evitando camisetas de manga corta, faldas o pantalones cortos, ya que el asfalto es muy abrasivo en caso de caída.

Por otra parte, aconsejan la faja lumbar para los viajes largos y en los casos en los que ya haya aparecido alguna molestia, también en los trayectos diarios. Asimismo, recomiendan el uso de rodilleras cuando se ruede en circuito y para motos de campos, y de tobilleras cuando no se utilicen botas específicas para esta actividad. También consideran necesario el uso de espalderas, un dispositivo ortopédico de seguridad pasiva que minimizar las lesiones de espalda en caso de caída.

A la hora de elegir moto, los fisioterapeutas explican que el conductor debe asegurarse de poder apoyar completamente las plantas de los pies en el suelo, y de que una vez que se siente puede mantener los codos ligeramente flexionados cuando agarre el manillar.

Según estos profesionales, la ergonomía y la 'higiene postural' son los aliados fundamentales para la

prevención de accidentes de motocicleta, y por tanto, la elección de la misma debe realizarse no solo basándose en los gustos personales, sino sobre todo en la propia fisionomía y el uso principal que se le vaya a dar.

(SERVIMEDIA)

10-AGO-16

SRH/caa

---

---