

## SANTA CRUZ DE TENERIFE

LO ÚLTIMO: El Cabildo de Tenerife da por finalizada la prohibición de hacer fuego en el monte leer ( /tenerife/2016-08-16/3-Cabildo-Tenerife-da-finalizada-prohibicion-hacer-fuego-monte.htm?utm\_source=web&utm\_medium=organico&utm\_campaign=envivo)

# Fisioterapeutas avisan de que montar en diario supone el mismo esfuerzo físico que realizar ejercicio

10/08/2016 11:49

**Madrid, Europa Press** El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio Profesional 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 han avisado de que montar en moto a diario supone un esfuerzo físico que realizar ejercicio.

Y es que, según el secretario general del CPFCM, José Santos, realizar viajes largos o trayectos diarios en moto puede originar patologías como el síndrome de túnel carpiano, epicondilitis, lumbalgia, dorsalgias, cervicalgias, etc., lesiones de tipo compartimental.

"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 el dolor que anuncia una lesión", ha aseverado Santos, con motivo de la publicación de un videoconsejo como parte de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud'.

Por ello, los fisioterapeutas han recomendado que, antes de emprender la marcha con la moto y en cada parada (por ejemplo, cada 10 kilómetros), se dediquen cinco minutos a realizar unos ejercicios de calentamiento y estiramiento que prevengan lesiones posturales.

Entre los ejercicios destacan el de girar el cuello varias veces a derecha e izquierda hasta alcanzar la máxima flexión; realizar una rotación semicircular del cuello a derecha e izquierda sin hacer el giro de 360 grados, sino de 180 grados; flexionar la espalda hasta cogerse los tobillos con las manos y aguantar en esa posición unos segundos; agacharse flexionando las rodillas y sujetándose a los estribos de la moto con los pies alineados con los tobillos.

### OTROS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Otros ejercicios que se deben hacer es apoyar la pierna sobre el asiento y flexionar el tronco intentando tocar el suelo con las manos; coger la bota por la espalda y tirar hacia arriba hasta notar que se estira el cuádriceps; coger la otra mano y tirar de él acercando lo al pecho; agarrarse a la moto y girar el tronco hasta notar que tira el brazo de la muñeca hacia abajo con el brazo extendido, coger los dedos con la otra mano y tirar hacia uno mismo para estirar la muñeca.

Del mismo modo, los expertos han aconsejado girar también la muñeca hacia arriba y con la palma de la mano hacia los dedos hasta notar tensa la musculatura de la muñeca; con la mano estirada, cerrar los dedos solo con la punta de los dedos hasta llegar a cerrar el puño, repitiendo el movimiento varias veces con cada mano; y cerrar el puño y lo abrirlo repitiendo el movimiento varias veces con cada mano.

Al margen de estas recomendaciones, los fisioterapeutas han recordado a los motoristas la importancia de usar correctamente siempre que se vaya a utilizar la moto con casco, guantes, botas, y ropa con protecciones en caso de caída. Además, han aconsejado que si no se tiene chaqueta o pantalón de cordura o cuero con protección, lleve al menos cubierta toda la piel, evitando camisetas de manga corta, faldas o pantalones cortos, ya que se frotan y abrasivo en caso de caída.

Finalmente, han destacado la necesidad de llevar una faja lumbar para los viajes largos y en los casos en los que se ha aparecido alguna molestia, también en los trayectos diarios; usar rodilleras cuando se rueda en circuito y en campos; tobilleras cuando no se utilicen botas específicas para esta actividad; y espalderas, para minimizar el dolor de espalda en caso de caída.

"A la hora de elegir la moto, el conductor debe asegurarse de que puede apoyar completamente las plantas de los pies en el suelo, y de que una vez que se sienta, puede mantener los codos ligeramente flexionados cuando agarre el manillar. La ergonomía y la higiene postural son los aliados fundamentales para la prevención de accidentes de moto. La elección de la misma debe realizarse no solo basándose en los gustos personales, sino sobre todo en la seguridad y el uso principal que se le vaya a dar", han zanjado.

---

## También te puede interesar:

- [Los fisioterapeutas avisan de que la técnica del 'cupping' usada por Phelps no tiene evidencia científica \(/agencias/8816285-fisioterapeutas-avisan-de-que-la-tecnica-del-cupping-usada-phelps-no-tiene-evidencia-cientifica\)](#)
- [Expertos avisan de que la enfermedad inflamatoria intestinal tiene un "gran impacto" en la calidad de vida de los niños \(/agencias/8816108-expertos-avisan-enfermedad-inflamatoria-intestinal-tiene-gran-impacto-calidad-vida-ninos\)](#)
- [CAN-FÚTBOL \(F\) PRIMERA El Granadilla anuncia la incorporación del preparador físico Víctor Dámaso \(/agencias/8817471-CAN-FUTBOL-PRIMERA-Granadilla-anuncia-incorporacion-preparador-fisico-Victor-Damaso\)](#)
- [Jueces avisan de que Otegi no puede presentarse a lehendakari y ven sus declaraciones como una "fanfarronada" \(/agencias/8813204-jueces-avisan-de-que-otegi-no-puede-presentarse-lehendakari-ven-declaraciones-fanfarronada\)](#)
- [Incendios.- Dan por extinguido el fuego en Vilagarcía \(Pontevedra\) que obligó a realizar desalojos \(/agencias/8816165-incendios-extinguido-fuego-vilagarcia-pontevedra-obligo-realizar-desalojos\)](#)