

MADRID, 10 (EUROPA PRESS)

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 han avisado de que montar en moto a diario supone el mismo 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, o el síndrome 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 que un día llega el dolor que anuncia una lesión”, ha aseverado Santos, con motivo de la publicación de un videoconsejo del mes de mayo 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 (cada 200 kilómetros), se dediquen cinco minutos a realizar unos ejercicios de calentamiento y estiramiento que prevendrán lesiones posturales.

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

OTROS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

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

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

Al margen de estas recomendaciones, los fisioterapeutas han recordado 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. Además, han aconsejado que si no se tiene chaqueta o pantalón de cordura o cuero con protecciones, se lleve 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.

Finalmente, han destacado la necesidad de llevar una faja lumbar para los viajes largos y en los casos en los que ya haya aparecido alguna molestia, también en los trayectos diarios; usar rodilleras cuando se rueda en circuito y para motos de campos; tobilleras cuando no se utilicen botas específicas para esta actividad; y espalderas, para minimizar las lesiones 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 siente, 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 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”, han zanjado.

¿Te ha parecido interesante? ¡Compártelo!

Compartir

0

Share

0

G+1

0



El cáncer de próstata ¡todo lo que debes saber!



Cirugía fetal intrauterina ¡todo lo que debes saber!



Neuroestimulador medular, un dispositivo clave para tratar el dolor crónico