



ONDAS 2014

servimedia.es
Líder en Información Social

Noticias

Agenda

Última hora

Servicios

Quiénes somos

Noticias

Sociedad

10/08/2016 13:06

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

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

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 rueda 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 espaldaras, 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

Vídeos recientes

282

Últimos tweets

Seguir

Servimedia
@Servimedia

#ServimediaDebate: ¿Aceptará mañana la Ejecutiva del @PPopular las condiciones de @CiudadanosCs?

- Sí, aceptará
- Sí, con matices
- No aceptará
- Cambiará las condiciones

Votar 3 votos • Falta(n) 23 horas

30min

Lorena Diego

Insertar

Ver en Twitter

Últimas noticias

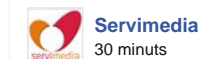
seguir

Servimedia
3.362 M'agrada

M'agrada la página

Comparteix

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

Servimedia
30 minuts

#ServimediaDebate: ¿Aceptará mañana la Ejecutiva del Partido Popular las condiciones de Ciudadanos?

- Sí, aceptará
- Sí, con matices
- No aceptará... [Mostra'n més...](#)

[Mostra la traducció](#)

+ Leídas

+ Valoradas

[aviso legal](#)

Según estos profesionales, la ergonomía y la 'higiene postural' son los pilos 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.



certificado en accesibilidad universal
11/08/2016 11:35

Piden mejorar la fiscalidad del IVA
para las personas con discapacidad
13/08/2016 12:31

Aumentan en 862 los autónomos con
discapacidad en el primer semestre
10/08/2016 9:55

0 comentarios

Ordenar por:



Añade un comentario...

Facebook Comments Plugin