

# SI HAY SALIDA A LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES GRACIAS A TI. ÚNETE

más

Conéctate | A-Z | Guía TV | Cookies | Buscar...

Inicio Lo último Economía Tecnología Sociedad Deportes + secciones A la Carta Vuelve a ver  
 ES NOTICIA Terrorismo yihadista Pactos de Gobierno Viral Vídeos El tiempo Blogs Lo + visto

Según los fisioterapeutas

## Montar en moto a diario supone el mismo esfuerzo físico que realizar ejercicio

- Originando patologías como el síndrome de túnel carpiano, epicondilitis o lumbalgia

10.08.16 | 13:27h. Informativos Telecinco/Agencias | MADRID

Compartir 3

Twitter

correo

Etiquetas: [viajar en moto](#) · [ejercicio físico](#) · [fisioterapeutas](#) · [patologías montar en moto](#)

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. Según afirman desde el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid, Cataluña, País Vasco, Navarra y Galicia, el montar en moto a diario supone el mismo esfuerzo físico que realizar ejercicio y por ello sufrir las mismas dolencias.



"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



INFORMATIVOS A LA CARTA



INFORMATIVOSTELECCINCO.COM

NO TE PIERDAS + VISTO LO ÚLTIMO NOTICIAS



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 espaldaderas, 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.

Y ADEMÁS



**Curso Semipresencial de Grado Superior en Transporte y Logística**

[Matricúlate ya!](#)



Desde 9.775 €  
[Kia Rio](#)



**El cerebro puede absorber un idioma como una esponja**

[Lengua extranjera](#)



**¡Encuentra las mejores ofertas de vuelos online a todos los destinos!**

[Vuelos Último Minuto](#)



Publicidad LIGATUS

DÉJANOS TU OPINIÓN

Debes iniciar sesión para poder comentar

[Inicia sesión](#)

*i* Esta web no se hace responsable de las opiniones y comentarios de los usuarios.  
El número de comentarios enviados puede no coincidir con los publicados debido a la moderación.



## Un tigre salva la vida a un cuidador

Eduardo Serio, un empleado del zoológico de Ciudad de México, estaba con un grupo de leones relajados en la hierba cuando un leopardo trató de atacarle sin éxito. Uno de los animales de la manada, un tigre salvó la vida del cuidador impidiendo que el felino le alcanzase. Tras ello, Serio agradeció al animal que le hubiese salvado la vida.

[Ahoga a sus dos hijos de 5 y 7 años](#)

[Declaran el toque de queda para menores de 18 años en Milwaukee](#)

[Secuestro masivo en Puerto Vallarta](#)

[Detenido el autor del asesinato de un clérigo y su ayudante en Nueva York](#)



[Bieber sin Instagram](#)

Después del comentario de Selena Gómez.

[Las heridas de Depp](#)

El dedo cortado del actor tras una pelea doméstica.

[Vivos de milagro](#)

[Amor y Facebook](#)

[ver más](#)

## LO MÁS VISTO EN INFORMATIVOS



"Que el recuerdo de lo que le hicisteis a mi hijo os quemé el cerebro toda vuestra vida"



"Me rindo", la carta de un niño de 13 años antes de suicidarse por sufrir 'bulling'



Polémica y confusión en Twitter por el hashtag #RipMileyCyrus



¿Necesita la policía de Escocia a los cazafantasmas?



El troleo de Selena Gomez a Justin Bieber en las redes sociales

[ver más](#)



**Reinventando los seguros: ven a Axa y asegura tu moto desde sólo 95€**

[Tu seguro de moto en Axa](#)

Publicidad LIGATUS

## LOS VÍDEOS MÁS VISTOS



"Que el recuerdo de lo que le hicisteis a mi hijo os quemé el cerebro toda vuestra vida"



El padre enfermo de Alzheimer que vuelve a ser él cuando canta junto a su hijo



Imputados dos guardias civiles