

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

► La conducción de estos vehículos puede originar patologías como el síndrome del túnel carpiano o lumbalgia

EUROPA PRESS

MADRID. El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia advierten de que montar en moto a diario supone el mismo físico que realizar ejercicio.

Y es que, según el secretario general del CPFCEM, 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», aseveró 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; 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. Otro ejercicio es apoyar la pierna sobre el asiento y flexionar el tronco intentando tocarse las botas con las manos.