

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

Valencia Plaza



12/08/2016 - MADRID, (EP). 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 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 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", ha aseverado Santos, con motivo de la publicación de un videoconsejo del mes de mayo de la campaña '12 meses, 12

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 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.