

# LIFESTYLE

**EL DIA** digital.es controlado por  www

[Iniciar sesión](#)
[Regístrate](#)

Periódico de Castilla-La Mancha | Martes, 16 agosto 2016. Última actualización: 09:37

[Servicios](#) | [Cartas de los lectores](#) | [Fotos de los lectores](#)

[PORTADA](#) [LIFESTYLE](#) [ELECCIONES #26J](#) [REGIÓN](#) [SUCESOS](#) [NACIONAL](#) [DEPORTES](#) [EMPRESAS](#) [BLOGS](#) [OPINIÓN](#) [MOTOR](#) [MÚSICA](#) [UCLM](#)

[QUIÉN ES QUIÉN](#)

[TECNOLOGÍA](#) |

**Ediciones:** [Albacete](#) | [Cuenca](#) | [Ciudad Real](#) | [Guadalajara](#) | [Toledo](#)

**Aviso sobre el Uso de cookies:** Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia del lector y ofrecer contenidos de interés. Si continúa navegando entendemos que usted acepta nuestra política de cookies. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies

Domingo, 14 agosto 2016

NEWSLETTER



[Lo mas visto](#) | [guardado](#) | [comentado](#)

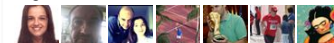
1. Varios torneos para cerrar una intensa agenda deportiva de preferia
2. Cuenca busca a los jóvenes que nacieron el mismo día que la ciudad fue declarada Patrimonio de la Humanidad
3. Campo de Criptana acoge la XXIX Maratón Popular Manchega
4. Los ganadores de la San Perrestre de Villafranca donan sus premios
5. El capitán seguirá en el Fútbol Sala Talavera
6. Pérez del Pino asiste a la entrega de premios del XIII Trofeo Infantil de Pesca
7. La Guardia Civil desarticula una red dedicada a estafar con billetes de 200 euros falsificados
8. Un 40% de los castellano-manchegos ya pueden acceder a los servicios que permite la fibra óptica
9. Quintanar se viste de gala para celebrar sus fiestas patronales

**EL DIA** digital.es eldiadiigital.es  
4.984 M'agrada

M'agrada la página

Més informació

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



SEGÚN EL COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

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

Marcar como favorita

Enviar por email

Twitter

LIFESTYLE <sup>0</sup> Comentarios

**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.**

El secretario general del CPFCM asegura que si la moto se utiliza a diario, o para realizar viajes largos deberían tomarse las mismas precauciones físicas que si se fuera a practicar una actividad deportiva

Así lo aseguran, el 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, a través de su campaña "12 meses, 12 consejos de salud": <https://youtu.be/p0knyHbx4dk>

Así lo aseguran 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, a través de su videoconsejo del mes de mayo de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud": <https://youtu.be/p0knyHbx4dk>

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 (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", asegura 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.

**Los ejercicios que los fisioterapeutas recomiendan son los siguientes:**

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 360º, sino de 180º como



máximo. Repetir varias veces hacia cada lado.

Flexionar la espalda hasta cogerse los tobillos con las manos y aguantar en esa posición unos segundos.

Agacharse flexionando las rodillas y sujetándose a los estribos de la moto con los pies alineados con los hombros.

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.

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.

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.

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 también recuerdan 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.

Además, 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 ruede 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 espalderas, un dispositivo ortopédico de seguridad pasiva, que minimizar las lesiones de espalda en caso de caída. Existen monos de cuero y chaquetas que la incluyen, con diferentes grados de dureza.

Por otra parte, los fisioterapeutas explican que 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.

Según estos profesionales, 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.

## Volver a Portada Eldiadigital.es

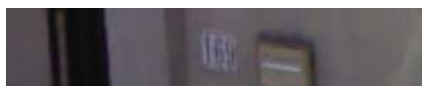
Acceda para dejar un comentario como usuario registrado

### ¡Deje su comentario!

Email (No será publicado)

Nombre

Comentario



Escribiu el text



Enviar comentario

#### Normas de participación

Esta es la opinión de los lectores, no la nuestra

Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios inapropiados.

La participación implica que ha leído y acepta las Normas de Participación y Política de Privacidad

[Normas de participación](#)

[Política de Privacidad](#)

Más contenido de eldiadigital.es:

**SERVICIOS | ENCUESTAS | ÁREA DE USUARIOS | HEMEROTECA | GALERÍA DE IMÁGENES | NOSOTROS | PUBLICIDAD | CONTACTO | EL DIA MARKET | SEMANA SANTA | CARTAS DE LOS LECTORES | FOTOS DE LOS LECTORES | COMPRA-VENTA DE PISOS, LOCALES Y PARCELAS**

**EL DIA** digital.es

eldiadigital.es • LSSI • AVISO LEGAL • Mapa del sitio

© 2016 • 2010 Todos los derechos reservados. Información de agencias: Europa Press

