

## Montar en moto a diario supone el mismo esfuerzo físico que realizar cualquier tipo de deporte: aprenda 12 ejercicios que los fisioterapeutas recomiendan para evitar lesiones

Agosto 19, 2016



### REDACCIÓN

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 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 del siguiente video consejo:

12 meses, 12 consejos de Fisioterapia. Prevencion de lesion...



### **Los riesgos de los viajes largos o trayectos a diarios**

Según palabras del **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**.

### **Prevenir lesiones posturales**

Por todo ello, antes de emprender un viaje 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 360°, sino de 180° 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.

### **La importancia de estar bien equipado**

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.

### **Elegir bien la moto**

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 los fisioterapeutas, 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.

The logo for Telefonica, featuring the word "Telefonica" in a white, elegant script font, centered on a dark teal background.

Elige todo

---

<http://www.extraconfidencial.com>

Offpress S.L.U. Todos los derechos reservados © Prohibida la reproducción total o parcial. Esta información es para el uso exclusivo de los lectores de extraconfidencial.com. No está autorizada su difusión, ni citando la fuente, salvo autorización expresa. © Copyright Offpress S.L.U.