

Las maletas 'trolley' de cuatro ruedas, mejores que las de dos para la espalda, según los fisioterapeutas

MADRID, 26 (SERVIMEDIA)

Las maletas tipo 'trolley' de cuatro ruedas son más adecuadas para la espalda que las que llevan dos, pues a diferencia de éstas, que requieren una mayor extensión del hombro y rotación interna, las de

cuatro ruedas se deslizan junto al usuario a la hora de caminar, minimizando el riesgo de lesión; según han explicado los fisioterapeutas madrileños en el videoconsejo del mes de abril de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud'.

Por este motivo, 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, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Andalucía, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Cantabria, han dedicado el videoconsejo del mes de abril a aconsejar a la población sobre cómo organizar y transportar el equipaje para evitar lesiones: 'https://youtu.be/Z9EJ_cUAG-o'.

A la hora de viajar es importante tener en cuenta el tipo de maletas, mochilas o bolsos que vamos a utilizar para llevar nuestro equipaje, así como la forma en la que lo transportamos ya que, una buena elección del tipo de maleta y una forma correcta de transportar el equipaje, puede evitar lesiones.

Y es que, según un estudio publicado por RACE, a la hora de viajar en coche, el 21,4% de los encuestados transporta equipaje dentro del habitáculo del coche. Además, el 35% de los conductores ordena el equipaje por peso, el 25% por tamaño, y el 25% restante en función de criterios de funcionalidad.

Sin embargo, también es importante tener en cuenta la posición a la hora de colocar las maletas en la cabina del avión o en los estantes de los trenes, si elegimos estos medios de transporte.

En este sentido, los fisioterapeutas recuerdan que tanto los objetos como las maletas se deben colocar usando las rodillas y no flexionando, rotando nuestro cuerpo para no lesionar la espalda. Asimismo, para evitar lesiones al coger las maletas desde el suelo, se deberá hacer con las rodillas próximas flexionando las rodillas, y con una apertura de los brazos nunca superior a los 35° sobre el plano frontal. "Si podemos levantar las maletas entre dos personas mucho mejor, pues repartimos el peso, y evitamos así una posible lesión aquí en el cuello, el hombro, o la zona lumbar", aconsejó el secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc), José Santos.

A la hora de utilizar mochilas, los fisioterapeutas recomiendan que sean de un tamaño adecuado a nuestro cuerpo, que se adapte a la envergadura de nuestra espalda. "La forma correcta de colocarla es apoyando los tirantes sobre la zona anterior de nuestros hombros y abrochándola a la cintura, para evitar oscilaciones que nos produzcan lesiones en la espalda o los hombros", explicó Santos.

COLOCAR LAS MALETAS EN EL COCHE

Además "es fundamental que el equipaje se coloque de forma que permita una buena visibilidad al conductor, no solo para evitar accidentes, sino también para impedir que se produzcan lesiones derivadas de las malas posturas adquiridas para poder ver de forma adecuada por los retrovisores", detalló José Santos.

En este sentido, para evitar no solo lesiones, sino también accidentes, la forma correcta de transportar el equipaje en el coche es, en primer lugar colocando todo el equipaje en el maletero. Además, los bultos más pesados deben colocarse en primer lugar y las maletas más

grandes y rígidas al fondo, colocando después el equipaje más ligero encima.

También es importante tener en cuenta que no se deben colocar objetos en la bandeja trasera que impidan al conductor tener visibilidad.

"Un choque puede provocar que estos objetos se conviertan en proyectiles y provoquen daños no sólo al conductor, sino también a los pasajeros, pues, a una velocidad media de 60 km/ hora, la inercia multiplica el peso de los objetos por 56, haciéndolos muy peligrosos" explicó José Santos.

(SERVIMEDIA)

26-ABR-18

BLC/gja

PUBLICIDAD

[¿Qué acciones europeas ofrecen mas dividendos? Descarga gratis el Informe de Cartera de Acciones de 2018](#)

[¿Será el año de Repsol? Descarga gratis el informe y conoce los valores preferidos por nuestros analistas](#)
