

Las maletas de cuatro ruedas son mejores que las de dos para la espalda



PIXABAY

Publicado 27/04/2018 14:12:06 CET

MADRID, 27 Abr. (EUROPA PRESS) -

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) ha aconsejado usar las maletas tipo 'trolley' de cuatro ruedas son más adecuadas para la espalda que las que llevan dos, pues las primeras se deslizan al lado a la hora de caminar, minimizando el riesgo de lesión.

"Si podemos levantar las maletas entre dos personas mucho mejor, pues repartimos el peso, y evitamos así una posible lesión en el cuello, el hombro, o la zona lumbar", ha aconsejado el secretario general del colegio, José Santos.

El 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, en marco de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', a aconsejar a la población sobre cómo organizar y transportar el equipaje para evitar lesiones.

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, han explicado.

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 grados sobre el plano frontal.

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

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", ha asegurado Santos.

CÓMO COLOCAR EL EQUIPAJE AL VIAJAR EN 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", ha detallado 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", ha concluido José Santos.