



# Moltes hores al cotxe

Vostè podria ser taxista i haver parat a esmorzar en un bar, on hauria pogut agafar aquest diari i ara mateix estaria llegint aquesta columna, que resulta que és per a vostè. Massa sovint fer el taxi comporta, malauradament, males postures al volant i tenir certes parts del cos en tensió, que pot provocar mals d'esquena, dolor a la regió cervical, tendinopaties a l'espatlla i al tendó d'Aquil·les.

També és possible que vostè no sigui taxista però que, pel que sigui, condueixi habitualment. O potser té previst fer-ho. Moltes hores seguides. Si és així, també li interessarien aquests consells:

Ni tabac ni alcohol. Són coses evidents, però no és sobrer recordar-ho. Agafi el volant amb les dues mans (funciona també com una mesura de seguretat) i eviti estar massa estona amb el colze recolzat al marc de la finestra del vehicle.

Planifiqui una rutina d'estiraments per abans o per després de la jornada laboral o del viatge previst. Si ho fa abans, serviran per preparar una mica la musculatura; si ho fa després, per recuperar-la. Aturi's cada hora i mitja, camini una mica i estiri per desentumir braços, cames i zona cervical.

Compte amb les vibracions del vehicle, amb la col·locació l'equipatge al maleter i amb les manobres repetitives (canviar de marxa, embragar i desembragar) perquè poden lesionar-nos.

No empenyi mai el vehicle en punt mort amb el peu esquerre des de dins del vehicle perquè correria el risc de patir tenosinovitis al tendó d'Aquil·les. I en cas de manipular equipatges pesats, separi els peus per proporcionar una postura estable i no corbi ni forci l'esquena: millor doblegar els genolls, apropant el pes al cos i sense fer estrebades.

I res més. Sentit comú i bona ruta!