



NOTA DE PREMSA

Mantenir una postura correcta al volant contribueix a reduir els accidents de trànsit

- **És necessari subjectar el volant amb les dues mans i col·locar els palmells a la part superior, tenir correctament posicionat el respatller –ni massa recte ni massa inclinat– i realitzar descansos cada hora i mitja.**
- **Així ho recull el videoconsell del mes de juny del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i altres col·legis de l'Estat, en el marc de la seva campanya conjunta "12 mesos, 12 consells de salut".**

Els fisioterapeutes recorden la necessitat mantenir una postura correcta al volant per evitar accidents de trànsit i, a més, ofereixen diversos consells per aconseguir una conducció segura. Així ho explica el [videoconsell del mes de juny](#) que acaben de fer públic el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, el Col·legi Professional de Fisioterapeutes de la Comunitat de Madrid, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes del País Basc, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Navarra i el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Galícia.

Per a una conducció segura i saludable, des de la fisioteràpia es recomana subjectar el volant amb les dues mans i amb els palmells situats a la part superior. El seient no ha d'estar en una posició ni massa recta ni massa inclinada, de manera que ens permeti tenir els braços i els colzes prou estirats. Perquè, al cap i a la fi, seure bé també resulta fonamental per a una conducció segura, al mateix temps que evitem el risc de patir lesions per mals hàbits posturals.

També cal vigilar les vibracions del vehicle, les maniobres repetitives com canviar de marxa, accelerar o desembragar, etc. i tots aquells gestos i accions que puguin ocasionar lesions físiques.

El reposacaps és un element de seguretat passiva i, per tant, no és per recolzar-hi el cap. La seva funció és protegir-nos en cas d'accident i minimitzar els riscos d'una possible fuetada cervical en cas d'impacte i, per aquest motiu, l'hem de situar de manera que els ulls ens quedin a la meitat de l'altura del reposacaps.

Els descansos també són molt importants per mantenir la concentració i evitar possibles lesions. Hem d'aturar-nos cada hora i mitja i en aquest descans hem d'aprofitar per exercitar i relaxar els braços, les cames i la zona cervical.

Altres advertències importants que assenyalen els fisioterapeutes és no treure les mans o braços per les finestres perquè hi podem rebre un impacte. A més, els acompanyants mai han de viatjar amb les cames sobre el quadre de control del cotxe, atès que en cas d'accident es poden produir luxacions o ruptures de pelvis, entre altres problemes.

Sabem que els accidents de trànsit no ens deixen tan sols un gran nombre de morts a les carreteres, sinó també una elevada xifra de ferits. Només a Espanya, es comptabilitzen any rere any més de cent mil ferits, mentre que la xifra planetària resulta esgarrifosa: al voltant de 50 milions de persones pateixen lesions, segons les Nacions Unides.

És evident, doncs, que estem davant d'un important problema de salut pública que té una àmplia gamma de conseqüències socials i econòmiques, amb seqüeles que, en moltes ocasions, requereixen de llargs tractaments i, fins i tot, d'atenció de per vida. Les lesions més freqüents són (a part de les contusions) els traumatismes cranioencefàlics i les fractures i polifractures de gravetat variable.

D'aquí que mai estigui de més insistir en alguns consells bàsics de seguretat viària, com són no utilitzar el telèfon mòbil mentre conduïm, no ingerir alcohol o drogues, prendre una pausa en la conducció cada hora i mitja, posar-se el cinturó de seguretat o ser conscients de la vulnerabilitat dels ciclistes i vianants.



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona

Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat