



NOTA DE PREMSA

Els canvis posturals i el descans durant el viatge, claus per evitar accidents

Barcelona, juliol de 2018.- Realitzar canvis posturals al seient i fer estiraments de la musculatura i parades per descansar cada dues hores són alguns dels consells clau que poden ajudar-nos evitar accidents de trànsit en els desplaçaments per carretera, segons expliquem al vídeo-consell del mes de juliol de la campanya '12 mesos, 12 consells de salut'.

Davant de la proximitat de l'operació sortida de finals de juliol i principis d'agost, un dels moments de més afluència de trànsit a la carretera i quan es realitzen trajectes de llarg recorregut, dediquem el vídeo-consell del mes de juliol a sensibilitzar la ciutadania de la importància d'adoptar mesures encaminades a pal·liar la fatiga al volant i possibles problemes musculars.

El vídeo-consell, al qual s'hi pot accedir a <https://youtu.be/ljPiZbu3ksc>, recorda la necessitat de planificar el viatge per evitar les hores de més afluència de trànsit i la importància de realitzar parades cada dues hores per descansar i realitzar exercicis de mobilitat activa i estiraments per relaxar la musculatura implicada en la conducció (coll, espatlles, cames, etc.). A més, s'aconsella realitzar canvis posturals al seient i exercicis de relaxació muscular per prevenir mals d'esquena, pèrdua de concentració o cansament general. I és que la fatiga influeix en una part molt rellevant dels accidents. Per prevenir-la, a més de descansar, és fonamental també evitar menjar copiosos, begudes alcohòliques i estimulants com la cafeïna, així com hidratar-se correctament.

CONDUCCIÓ ERGONÒMICA

D'altra banda, és imprescindible subjectar el volant amb les dues mans i seure a una distància apropiada, és a dir, estirant els dos braços de manera que els canells quedin a la part superior del volant. Igualment, convé situar el reposacaps a l'altura de la meitat dels ulls.

El respallier és un altre element al qual cal prestar atenció, atès que no ha d'anar ni massa recte ni massa inclinat, de manera que els braços i els colzes estiguin prou estirats.

Però més enllà del cotxe, el vídeo-consell del mes de juliol centra l'atenció també en els viatges que es realitzen en avió. En aquest punt, en vols llargs, per evitar el conegut com a 'síndrome de la classe turista', es poden practicar exercicis com elevar uns centímetres els peus de terra i aguantar el pes de les cames; fer exercicis de mobilització de coll, espatlles i turmells o prémer un palmell contra l'altre a l'alçada del pit amb pressions intermitents, entre d'altres.

Mireu el vídeo-consell del mes de juliol [AQUÍ](#), i compartiu-lo!



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona

93 207 50 29 Fax. 93 207 70 22

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat