

CÓMO EVITAR LA RIGIDEZ Y EL DOLOR MUSCULAR DESPUÉS DE LARGAS HORAS DE CONDUCCIÓN.

Cuando pasamos largas jornadas manejando, es común sentir molestias en la espalda, mayormente en la zona lumbar. Sin embargo, dependiendo de la postura que se adopte durante estos viajes, la zona baja del cuello, que se comunica con los hombros también refleja molestias que impiden manejar con facilidad. La principal causa de estas molestias es la contractura muscular.

Te compartimos la posición recomendada al manejar para hacer un viaje acogedor y más sano.

- El asiento debe estar con una inclinación de 15 a 25 grados hacia atrás, es decir que no debe estar recto ni tampoco muy inclinado.
- La distancia del asiento con los pedales debe ser lo suficientemente cerca como para que las piernas queden flexionadas, facilitando su uso.
- Lo mismo aplica para el volante con respecto a los brazos, deben quedar a una altura en la que tanto los brazos como la espalda no presenten tensión, preferiblemente que los brazos tengan flexión.
- Una almohadilla u otro artículo parecido en el espaldar del asiento, que le permita reposar la zona lumbar durante el viaje.

Si tus actividades no te lo permiten, o simplemente olvidaste estas recomendaciones durante tu día; te invitamos a realizar los siguientes ejercicios durante tu jornada.

Volante ajustable

Los hombros y músculo de la espalda deben quedar relajados

Cinturón de seguridad

Ajustado sobre la clavícula y el pecho, sin oprimir, tensándolo en la pelvis para no colarnos por debajo de él en caso de accidente frontal.

Adelantado

Las piernas deben formar un ángulo respecto a los muslos de unos 135° grados para llegar a los pedales con comodidad.



Inclinación

Asiento inclinado hacia atrás entre 15° y 25° grados, para que el musculo y la cadera formen un arco de 110° y 120° grados.

Ejercicios durante la jornada de trabajo (activación)

Debes cuidar tu postura como se indicó al principio del artículo. Luego presta atención al tiempo en el que las partes de tu cuerpo permanecen estáticas y cámbielas de posición o de uso.

Ejercicios de activación de cuello durante la jornada

Sin quitar la mirada de la carretera, moviliza el cuello para relajarte;

Mentón hacia adelante. Lleva el mentón hacia adelante solo un poco y sin perder la vista al frente.

Mentón hacia dentro. Lleve el mentón hacia atrás y hacia dentro.

Orejas hacia los hombros. Realiza una pequeña inclinación del cuello de cada lado como si su oreja fuese a tocar el hombro. En cuanto a los hombros con solo levantarlos en un movimiento rápido y corto.

Ejercicios de activación de brazos durante la jornada

Como los brazos son los que se mantienen al control del volante o de la palanca de cambios cuesta para realizar ejercicios específicos sin embargo podemos "apretar" y "soltar" en los momentos cortos en los que no se esté usando, también las manos se pueden cerrar y abrir para estimular la circulación y mantener activo los brazos, sacándolos de los movimientos repetitivos de rutina para manejar.

Ejercicios de activación de espalda durante la jornada

Los movimientos que realizaras deben ser cortos, rápidos y de impulso.

Al detener el automóvil, realiza pequeñas contracciones rápidas hacia atrás, como si fuésemos a unir los hombros por detrás.

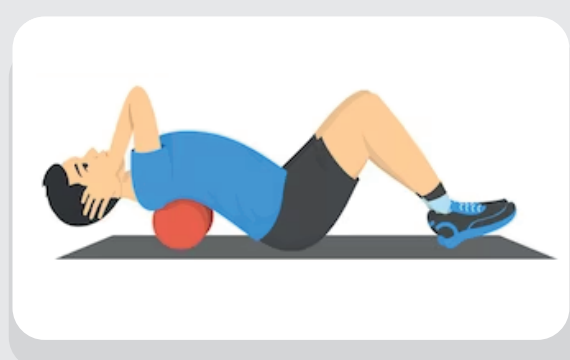
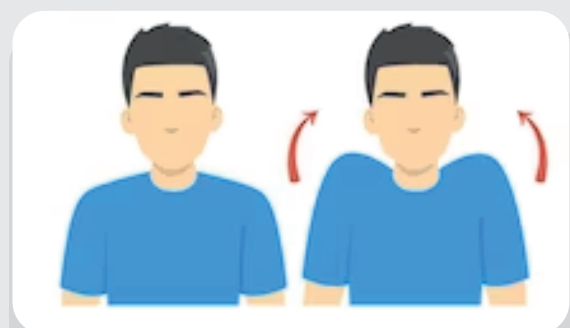
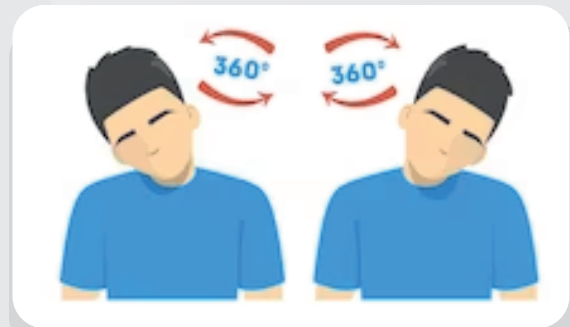
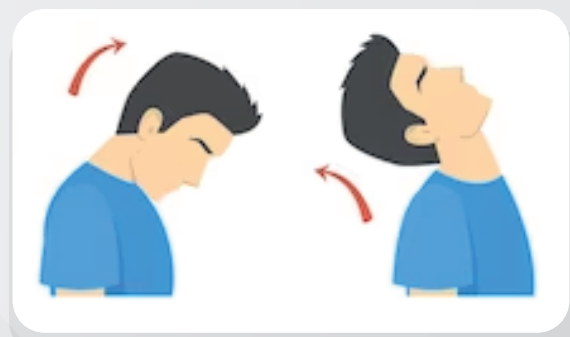
En la zona baja de la espalda, realizamos una contracción rápida hacia atrás y de impulso por 5 segundos, aumentando la curva de la zona lumbar.

Ejercicios de activación de piernas durante la jornada

Aplicamos la misma técnica que en los brazos de "apretar" y "soltar" además de golpeteos con la mano en puño, suavemente para activar la musculatura y circulación de las piernas.

Otra técnica sería apretar con la mano en tres sitios distintos de la pierna; de la cadera a la rodilla y de la rodilla al tobillo, esto lo puede realizar siempre y cuando no interfiera con manejar.

REPITA 5 VECES CADA EJERCICIO DURANTE TODA LA JORNADA DE TRABAJO, PREFERIBLEMENTE CADA HORA O CUANDO LO RECUERDE.



Sigue estas recomendaciones y notarás como mejorará significativamente tu experiencia al conducir.