PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 21 - numero 4572 di Giovedì 31 ottobre 2019

Inail: come prevenire i dolori nell'uso di mezzi a due ruote?

Guidare un mezzo a due ruote mette alla prova tutte le nostre articolazioni. Un nuovo documento dell'Inail propone alcuni esercizi fisici di prevenzione per la guida di moto e mezzi a due ruote.

Volterra, 31 Ott ? Se la guida di un mezzo a due ruote, come ad esempio una moto, coinvolge completamente il corpo, spesso la schiena, che ha la funzione di mantenere in equilibrio il guidatore, e i vari distretti articolari sono soggetti a stress muscoloscheletrici.

E sono molteplici le attività negli ambienti di vita e nelle attività lavorative che riguardano i mezzi a due ruote e che possono avere come conseguenza **disturbi muscoloscheletrici da sovraccarico biomeccanico** (DMS).

A ricordarcelo, fornendo utili consigli per chi guida un mezzo a due ruote, è il recente documento Inail prodotto dal Centro riabilitazione motoria Volterra e dal titolo "**Esercizi fisici di prevenzione per la guida dei mezzi a due ruote**".

Questi gli argomenti affrontati nell'articolo:

- Gli obiettivi del nuovo documento dell'Inail
- Gli esercizi fisici per la guida dei mezzi a due ruote

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0637] ?#>

Gli obiettivi del nuovo documento dell'Inail

Nel documento si indica che **guidare una moto**, o un **mezzo a due ruote** in genere, "mette alla prova tutte le nostre articolazioni spesso costrette a rimanere fisse in alcune posizioni per lungo tempo".

E per questo motivo è importante "valutare l'acquisto di un modello adatto alle caratteristiche fisiche del conducente (altezza e peso), e prevenire la comparsa di eventuali patologie eseguendo pochi semplici esercizi, che possono alleviare i dolori derivati dall'utilizzo di un mezzo a due ruote".

Nel documento vengono illustrati "alcuni esempi di semplici esercizi che possono aiutare a ridurre i fastidi dovuti al mantenimento di una stessa posizione per lungo tempo, lavorando sull'intera catena muscolare".

Gli esercizi "sono stati scelti per la loro semplicità di esecuzione, che non richiedono l'utilizzo di particolari attrezzi".

È evidente che "in caso di presenza di problemi nei distretti articolari, come rachide cervicale, spalle o arti inferiori, è consigliato rivolgersi ad uno specialista per un trattamento personalizzato".

Gli esercizi fisici per la guida dei mezzi a due ruote

Veniamo agli esercizi e alle tante immagini esplicative pubblicate nel documento.

Seduti su una sedia, postura eretta

- "inclinare la testa da un lato e dall'altro passando sempre dalla posizione centrale



- ruotare la testa da un lato e dall'alto



- flettere la testa appoggiando il mento allo sterno



- estendere la testa fino a farle toccare le spalle (o fin dove è possibile)



NB: FERMARSI SE SI AVVERTONO DEI CAPOGIRI".

In piedi mantenendo la schiena appoggiata alla parete, mani lungo il corpo (10 ripetizioni ad esercizio, ripetere tutta la serie 3 volte)

- portare le braccia in alto con le mani che si guardano, posizione "Y"



- portare le braccia in fuori, mani all'altezza delle spalle con i palmi rivolti verso l'alto posizione "T"



- dalla posizione precedente flettere i gomiti e portare gli avambracci verso l'alto con le mani che si guardano, posizione "W"



Stretching arto superiore con mano al muro, associato a rotazione del tronco



Gambe estese, mani sui fianchi: flettere le anche, lasciare andare il busto in avanti mantenere alcuni secondi e risalire lentamente "srotolando" la schiena. Ripetere 2/3 volte





Sdraiati a pancia in giù:

- gomiti all'altezza delle spalle, estendere il rachide lombare (il bacino deve restare a contatto con il piano d'appoggio e i glutei rilassati). Mantenere la posizione per alcuni minuti
- provare ad estendere le braccia e ripetere l'esercizio di prima (solo se il precedente è ben tollerato). Mantenere la posizione per alcuni minuti



Un piede avanti uno indietro, paralleli, con una buona distanza tra gli stessi

- andare in affondo sull'arto anteriore, mantenendo esteso il posteriore
- estendere l'arto anteriore, quello posteriore rimane esteso
- invertire i piedi e ripetere l'esercizio

10 sequenze per lato.





Allungamento dei muscoli lombari.

In piedi, portare un ginocchio al petto e mantenere qualche secondo. Ripetere dall'altro lato, 2/3 volte per parte.



Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale del documento.

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Inail - Centro riabilitazione motoria Volterra, " Esercizi fisici di prevenzione per la guida dei mezzi a due ruote", Direzione centrale assistenza protesica e riabilitazione Inail, edizione 2019 (formato PDF, 6.78 MB).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a " Esercizi per la guida dei mezzi a due ruote".

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sui rischi correlati ai movimenti ripetitivi e al sovraccarico biomeccanico

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it