



☎ PT+351 91 827 3672

@ info@ruisantiago.com

☎ UK+44(0)774 820 4081

🌐 www.ruisantiago.com

Testes e Conselhos para Condutores

Estes testes e conselhos destinam-se a orientar quem conduz com mais frequência a ter uma maior consciência da sua postura e conseguir prevenir eventuais posturas desfavoráveis que com o tempo se transformem em problemas músculo-esqueléticos, além de todo o conforto associado ao acto de conduzir.

Não substitui tratamento e deve aconselhar-se sobre as alternativas posturais e de exercícios a adoptar com um profissional credenciado.

Os 4 testes:

1 – O Devoto:

O condutor coloca ambas as mãos juntas a apontar em frente. Se o volante não estiver desviado as mãos deverão estar a apontar exactamente para o centro do volante.

O problema de um volante desviado é que tende a existir uma rotação do corpo para compensar essa posição causando desequilíbrio muscular e fadiga.

2 – O Punho:

Com o assento na posição normal o condutor deve fazer um punho com a mão mantendo o polegar ao lado do dedo indicador. Deverá ser possível de colocar o punho entre a cabeça e o tecto do carro.

Se for apenas possível inserir a mão aberta significa que não existe espaço suficiente, o problema é que a o condutor poderá ter a tendência de se inclinar em frente e rodar ombros para compensar, colocando mais pressão no fundo e meio das costas.

3 – Olhar para baixo:

Com ambas as mãos colocadas simetricamente sobre o volante, olhar para baixo para as pernas. Deverá ser possível de ver uma quantidade igual de área de ambas as pernas. Muitas vezes a esquerda é mais visível, o que indicará que o tronco está mais rodado para a esquerda em relação ao pélvis criando uma torção na coluna e assim promovendo o desgaste nas articulações.

4 – Perna direita:

Este teste deverá ser feito após algum tempo de condução. Mais uma vez olhar para a perna direita, verificar se esta não estará mais elevada que a esquerda, se está mais para o lado de fora ou de dentro do banco? O cansaço acumulado por uma posição incorrecta das pernas pode levar a padrões compensatórios e dores musculares.



☎ PT+351 918273672

@ info@ruisantiago.com

☎ UK+44(0)774 8204081

🌐 www.ruisantiago.com

Os 10 conselhos práticos:

Os assentos dos carros podem ser ajustados para melhor acomodar a sua postura mas não se esqueça de:

1. Mantenha o assento relativamente direito, encostado(a) apenas a um pequeno ângulo.
2. Mantenha o apoio de cabeça ajustado para que o centro esteja alinhado com os olhos. Muito baixo aumenta a seriedade da lesão em caso de acidente.
3. Ao entrar no carro, sentar primeiro e só depois trazer as pernas para dentro. Para sair, reposicionar o banco para trás para ter mais espaço e tirar as pernas primeiro e só depois levantar.
4. Mantém o calcanhar direito no ar? Pode resultar em dores na barriga da perna ou coxa.
5. Para relaxar, traga os ombros na direcção dos ouvidos ao inspirar e desça-os ao expirar. Aproveite os semáforos vermelhos para isso.
6. Evitar colocar ou ir buscar objectos do banco de trás a partir do lugar do condutor, é uma comum causa de lesões musculares e articulares-
7. Muito cuidado ao colocar / retirar objectos pesados da mala, não se incline em frente mas use a força das perna para o fazer, mantendo a coluna direita.
8. Sempre que possível peça ajuda em operações de mudança de pneus ou outras que exijam algum esforço e posturas mais difíceis.
9. Sentar mantendo os cotovelos dobrados e as mãos no volante e não se incline em frente, pode causar pressão desnecessária no fundo das costas.
10. Use sempre o cinto de segurança e certifique-se que este está bem ajustado a si, o mesmo para crianças.