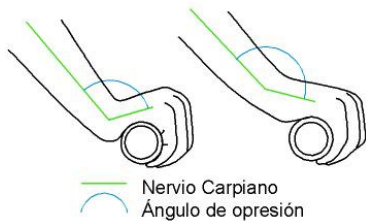


¿POR QUÉ SE ME ENTUMECE LAS MANOS?

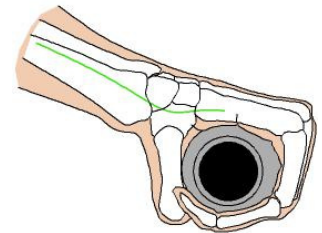
Después de algún tiempo conduciendo, se suelen entumecer las manos. ¿Por qué?

Es debido a la opresión que ejerce el ligamento carpiano palmar sobre el nervio mediano, como consecuencia de la posición que adopta la mano sobre el puño del manillar y que puede afectar al movimiento y sensibilidad de las manos.



El ángulo de la muñeca apoyada sobre los puños del manillar, provoca una opresión del nervio mediano a su paso por el túnel carpiano. Por ello, para evitarlo, se debe alinear el antebrazo con

la mano de la forma más neutra posible. De esta manera evitaremos atrapar el nervio y que se adormezca los dedos y la palma de la mano.



Es primordial adoptar una buena posición para poder reaccionar adecuadamente y con la debida precisión en todo momento.

Al primer síntoma, relaja la presión sobre el manillar y aprovecha cualquier ocasión, en que tengas que detenerte, para soltar la manos y sacudirlas para provocar el riego sanguíneo y recuperar la sensibilidad.