

Confira 7 dicas valiosas para evitar dores em viagens longas

O motorista que fica atrás do volante por um longo período normalmente sofre com incômodos musculares diversos. Essas situações são causadas tanto pelos esforços executados como até pela ansiedade relacionada à tarefa. Por isso, é fundamental buscar formas de evitar dores em viagens de maior duração.

Algumas mudanças simples já tornam o processo mais confortável e adequado. Ao chegar ao destino de interesse, o conforto estará garantido e a saúde será protegida.

Para reduzir as chances de incômodos, veja 7 dicas imperdíveis para evitar dores em viagens longas e resolva esse problema!

1. Mantenha uma postura adequada

A má postura é uma das principais vilãs em viagens. Quanto maior é o tempo dirigindo de um jeito incorreto, piores e mais intensos serão os efeitos. Portanto, o ideal é ter uma postura alinhada, que deixe o corpo em uma posição que não cause dores.

Garanta, por exemplo, que os joelhos estejam levemente flexionados e que os pés encostem no chão. Também é necessário que toda a coluna esteja apoiada no assento principal e o pescoço esteja alinhado a ela.

Já os cotovelos devem ter um pequeno ângulo de inclinação, em vez de estarem completamente esticados.

Para conduzir o volante adequadamente, use as duas mãos quando não for preciso usar o câmbio. Elas têm que estar paralelas, preferencialmente na porção superior do mecanismo. Imagine um relógio de ponteiros quando ele estiver marcando **10 horas** e **10 minutos** ou **9 horas** e **15 minutos**.

2. Posicione os bancos corretamente

Ter a postura certa é impossível quando os bancos não estão no lugar adequado. Motoristas altos, por exemplo, precisam de um banco ligeiramente afastado para que as pernas não fiquem dobradas em contato com os pedais. Já pessoas com altura menor devem ter a regulagem mais próxima do volante, de modo a prevenir a falta de alcance.

Pense na altura do banco, na inclinação e na distância de forma equilibrada. A posição tem que ser natural e confortável, sem criar uma postura desleixada. Também é fundamental que apertar os pedais necessários, como o freio, seja uma tarefa sem esforço. Do contrário, as dores serão inevitáveis ao final do transporte. Muitos modelos contam com ajustes de profundidade e altura dos volantes, não se esqueça de ajustá-los.

3. Conte com os apoios certos para o banco

Os bancos dos [veículos](#) são tradicionais e, muitas vezes, não são completamente adaptados às necessidades dos motoristas. Para evitar dores em viagens longas, vale a pena ter os elementos certos de apoio.

Para prevenir os incômodos na lombar, tenha um apoio na região do final das costas. Há almofadas especiais para essa parte, as quais garantem a melhor adaptação ao assento, [sem prejudicar a segurança](#).

Também é válido pensar em almofadas especiais para o pescoço, para os joelhos e outras partes do

corpo. Cada pessoa tem necessidades específicas e atendê-las com elementos confortáveis ajudará a prevenir os incômodos musculares.

Faça testes para conferir quais são os itens adequados e que auxiliam a criar uma direção melhor. Apenas não se esqueça da segurança e use somente itens que não atrapalhem a direção adequada.

4. Faça pausas para caminhar

Por maior que seja o interesse em chegar o mais rápido possível ao destino, não é recomendado dirigir várias horas seguidas. Além disso cansar a visão, diminuir a atenção e aumentar os riscos de acidente, a prática prejudica intensamente a coluna, as articulações e os músculos.

O recomendado é fazer pausas regulares para caminhar e aliviar a tensão acumulada. Sempre que possível, faça intervalos a cada 30 ou 60 minutos de viagem. As paradas não precisam demorar mais que 5 minutos, mas já serão suficientes para que não ocorram consequências negativas ao final da viagem.

Apenas tenha o cuidado de parar em locais movimentados, seguros e que não causem nenhum tipo de transtorno para a sua [segurança](#) ou integridade.

5. Alongue-se entre as pausas

Ao fazer uma pausa, caminhar é importante, mas não é a única atividade que você deve realizar. É muito oportuno praticar alongamentos, tanto para preparar os músculos quanto para aliviar certas tensões.

Mesmo dentro do carro é possível fazer alguns exercícios, como se curvar para frente, indo em direção aos dedos dos pés. Recomenda-se ficar nessa posição por 30 segundos e repeti-la algumas vezes.

Também é importante alongar as pernas e os braços, como ao executar movimentos para direções diversas. Dessa maneira, torna-se possível evitar a fadiga extrema dos músculos e, inclusive, é um modo de prevenir lesões.

O recomendado é focar onde as dores são mais intensas, para garantir melhor fortalecimento das estruturas. Contudo, tome cuidado para não exagerar no alongamento, já que isso pode causar incômodos extras.

6. Tenha cautela extra com a alimentação

O que você come antes e durante a viagem tem total influência na sensação corporal. Para evitar dores em viagens de maior duração, evite alimentos com uma grande quantidade de sódio. Eles contribuem para o acúmulo de líquidos e geram inchaço, um quadro que leva às frequentes dores nas extremidades.

Para cuidar dos músculos, é importante combater a elevada quantidade de ácido lático, que é o maior responsável das câibras. O melhor jeito de prevenir o problema é consumir alimentos com grandes níveis de potássio. Frutas, como a banana, são ótimos lanches durante o passeio. Evite frituras e alimentos mais susceptíveis à contaminação.

Não se esqueça de beber muita água. A hidratação é fundamental, ainda mais quando o ar-condicionado está ligado e a umidade cai. Sem a quantidade certa de água, os músculos sofrerão choques e incômodos e as dores serão maiores.

7. Procure relaxar durante a viagem

O aspecto psicológico também é um fator relevante para que os desconfortos surjam em viagens longas.

A tensão nos ombros por estar na estrada, por exemplo, reflete na postura e no restante da coluna. Como resultado, as dores são inevitáveis.

A ansiedade para se manter atento e ficar acordado no trajeto é outro elemento que contribui para os incômodos ocasionados ao final. Portanto, o recomendado é [relaxar durante a viagem](#).

Apesar de ser preciso se manter atento, não deixe de aproveitar o trajeto e curtir a viagem — ainda que ela seja a trabalho. Para não se preocupar com o cansaço ou o sono, descanse adequadamente antes de viajar. Por estar mais bem-disposto, será simples combater a sensação de ansiedade. Lembre-se: a viagem é tão importante quanto o destino.

Com algumas pequenas mudanças de hábito, evitar dores em viagens longas deixa de ser um desafio. Por isso, aproveite as dicas e garanta trajetos seguros e agradáveis.

Gostou dessas informações? Compartilhe este post em suas redes sociais e ajude seus amigos a dirigirem com mais conforto e cuidado!