

Manual del costalero

“SALUD PARA EL COSTALERO : CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EVITAR LESIONES”



PÁEZ Y OLIVO

CLÍNICA DE REHABILITACIÓN FÍSICA

SALUD PARA EL COSTALERO : CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EVITAR LESIONES.

Autor: Joaquín Paez Rodriguez, Osteópata, Posturólogo y Fisioterapeuta ICPFA 3092)



Estamos a pocas semanas del inicio de la Semana Santa y vamos a describir una serie de consejos al costalero a fin de evitar posibles lesiones corporales.

Es sabido el esfuerzo y trabajo que desempeñan este colectivo de personas que se ofrecen a “ cargar “ de forma voluntaria los pasos de las diferentes hermandades y que los demás podamos disfrutar de las imágenes bíblicas por las calles de nuestras ciudades, por ello, es esencial describir una serie de recomendaciones para el cuidado del costalero y sigamos disfrutando de ellos durante mucho tiempo.

Comenzamos con las zonas corporales con mayor índice de lesiones por el peso de carga.

- Zona cervical
- Zona lumbar
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Gemelos
- Abdominales



PÁEZ Y OLIVO
CLÍNICA DE REHABILITACIÓN FÍSICA



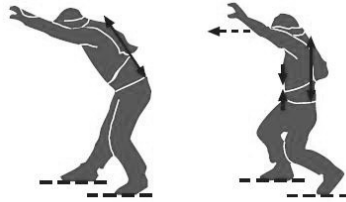
“Un estudio realizado por la UMH indico que un paso que pesa en torno a los 2000 kg portado por una media de 40 a 50 costaleros, el peso por costalero seria en torno a los 70 kg”

Atendiendo a estos números podemos hacernos una idea de la importancia que tiene que el costalero sea una persona preparada físicamente y un trabajo correcto bajo las trabajaderas a fin de evitar lesiones futuras.

Otros estudios aconsejan que ***“resulta saludable que la edad mínima del Costalero sea superior a 20 años, para no someter a gran intensidad a jóvenes que aún no hayan completado su crecimiento óseo”***

Consejos y cuidados al costalero:

A.FISICOS



- Codos, muñecas y manos no deben estar totalmente flexionados ni rectos.
- Cuello recto, pegado a la trabajadera, sin realizar ningún movimiento mientras carga el peso sobre la zona cervical, intentar poner la barbilla hacia dentro para poner la columna cervical recta. Durante la “levantá”, cabeza hacia el techo cogiendo impulso con las piernas. Caminar siempre con la mirada al frente.
- Espalda siempre recta, en bloque de modo que la zona lumbar no sufra demasiado y el peso pueda ser dirigido hacia las dos piernas.
- Pies con apoyo fuerte.
- Antes del momento de la “levantá” es muy importante meter riñones y contraer la zona abdominal a fin de evitar posibles lesiones viscerales tipo hernias.
- Respiración; intentar coger el aire por la nariz y expulsar por la boca.
- El centro de gravedad en un costalero debe caer en el espacio central de ambos pies y ligeramente posterior(es decir, si colocáramos una plomada desde el apoyo cervical hasta el suelo, éste caería en esta zona del suelo anteriormente descrita).

B.VESTIMENTA



PÁEZ Y OLIVO
CLÍNICA DE REHABILITACIÓN FÍSICA

- Tamaño y posición de la “morcilla” del costal, muy importante porque será el protector de la 7ª vertebra cervical, zona de apoyo de la trabajadera contra la columna cervical.
- Calzado cómodo y flexibles, se pueden colocar vendajes para reforzar la articulación de los tobillos.
- Ropa cómoda y ancha a fin de evitar limitación en los diferentes movimientos que ha de realizarse durante el recorrido.
- Colocación de una faja abdominal bien de tela u otro

material para proteger las vísceras abdominales.



LESIONES MAS FRECUENTES EN EL COSTALERO

Herida posterior del cuello.

Es una herida cutánea, tipo quemazón producida por el rozamiento y presión que soporta la piel. Normalmente se soluciona en pocos días aunque pueden durar semanas, en función al espesor de la zona. Evitar la infección de la misma.



Contracturas y roturas musculares.

Son contracciones musculares mantenidas durante un periodo de tiempo que pueden tener una multitud de causas como un mal trabajo bajo la trabajadera, deshidratación, esfuerzos extremos o incluso pueden producirse roturas de algunas fibras.

Cansancio y fatiga

Falta de energía durante el recorrido procesional por incapacidad funcional y orgánica del individuo debido a una mala alimentación, deshidratación, poco tiempo de descanso...etc.

Esguinces y luxaciones.

Más común en los tobillos por el peso y movimiento que realiza el costalero. Al realizar gestos con un peso extremo puede ocurrir que las articulaciones se “doblen” y puedan provocar daño en la estructura ligamentosa. Si el mecanismo lesional ha sido muy fuerte, puede ocurrir que alguno de los huesos “se salgan de su lugar”.

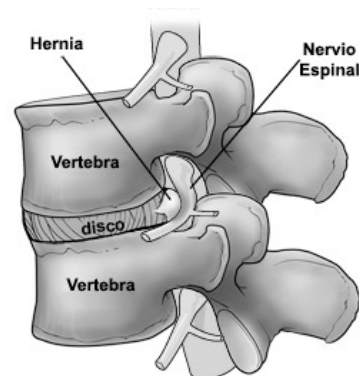


Hernias abdominales (umbilicales, inguinales..)

Parte de intestino que “se escapa” de la faja abdominal anatómica o anillo inguinal. Su causa principal es un mal tono muscular de las abdominales, deterioro corporal o bien el costalero no se ha fajado correctamente.

Hernias discales o protusiones.

Son lesiones de las estructuras blandas que se encuentran entre cada vertebra y que por el peso que soportan pueden dar lugar a lesiones de las mismas e incluso a la salida del disco provocando lesiones por contacto con raíces nerviosas cercanas.



Recomendaciones

- *Preparación física y buena educación postural en el paso.*
- *Siempre utilizar faja abdominal. Una vez terminado el recorrido, retirarla suavemente.*
- *Uso de calzado cómodo. Se pueden aplicar vendajes funcionales. El uso de alpargatas garantiza la libertad de mayor movilidad de los pies pero acarrea problemas en la amortiguación.*
- *Hacer una dieta rica en hidratos de carbono, especialmente el día de la procesión. Durante el recorrido beber agua con frecuencia y en pequeñas cantidades.*
- *Con el uso de la morcilla en el costal vigilar que no se forme arrugas para evitar rozaduras y heridas.*
- *Antes del comienzo de la estación de penitencia como costalero, realizar una serie de ejercicios de estiramientos y calentamientos. Esta secuencia se repetirá al final del trayecto.*

Y no olvide...

Hacer una visita a su médico o fisioterapeuta en los meses previos para revisar su estado de salud.

Si se tienen hernias discales, problemas articulares (especialmente de rodilla) o de tensión arterial, diabetes o asma bronquial puede estar contraindicado el cargar pasos.



PÁEZ Y OLIVO

CLÍNICA DE REHABILITACIÓN FÍSICA

Joaquín Páez Rodríguez