



Atención de Fisioterapia en el Costalero

Centro de Atención al Costalero

Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Extremadura

La atención fisioterápica en la Semana Santa es de vital importancia. El número de participantes en la misma, entre los que se incluyen costaleros, cargadores, portadores de cruces de penitencia, capataces y un sinnúmero de actores y actrices principales que procesionan por nuestras calles en estas fechas tan señaladas, así como el peso y el número de horas de penitencia, constituyen los factores principales para presentar alguna lesión. En este sentido, la Fisioterapia tiene dos principales objetivos: La FINALIDAD PREVENTIVA y la TERAPÉUTICA una vez se encuentre instaurado el trastorno musculoesquelético.



EL COSTAL

Conformado por la "morquilla" y la "ropa", debe presentar una altura y un nº de vueltas en su confección particular al tipo de cuello del costalero. La localización de C7 es de vital importancia para una distribución correcta de las cargas

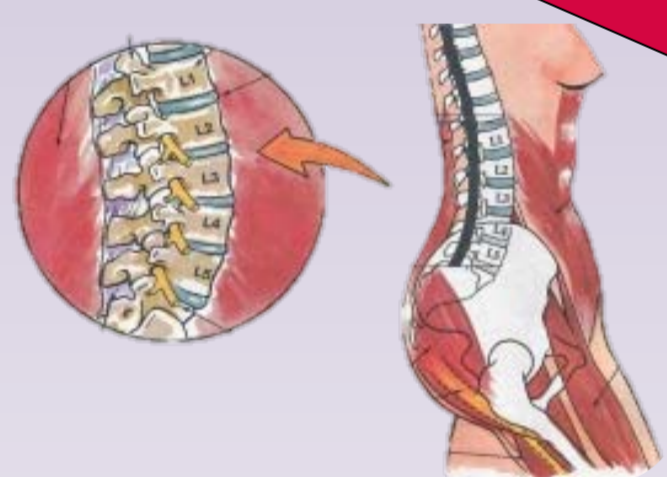


Esguince de tobillo

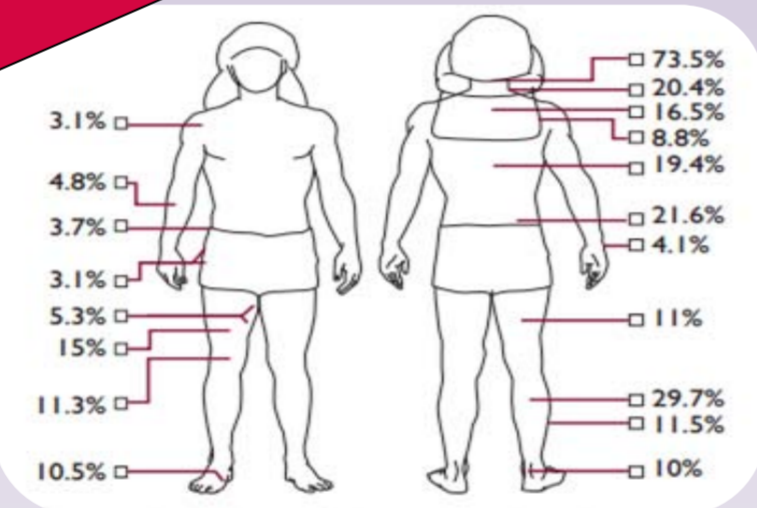


Abrasiones y sobrecargas

LESIONES MÁS FRECUENTES



Dolor lumbar y hernias de disco



Regiones corporales más lesionadas en el costalero

OBJETIVOS DE LA FISIOTERAPIA

PROGRAMA PREVENTIVO

- Reeducación malos hábitos posturales
- Conciencia individual sobre normas básicas de higiene postural
- Autocorrección de posturas y posiciones viciosas

PROGRAMA TERAPÉUTICO

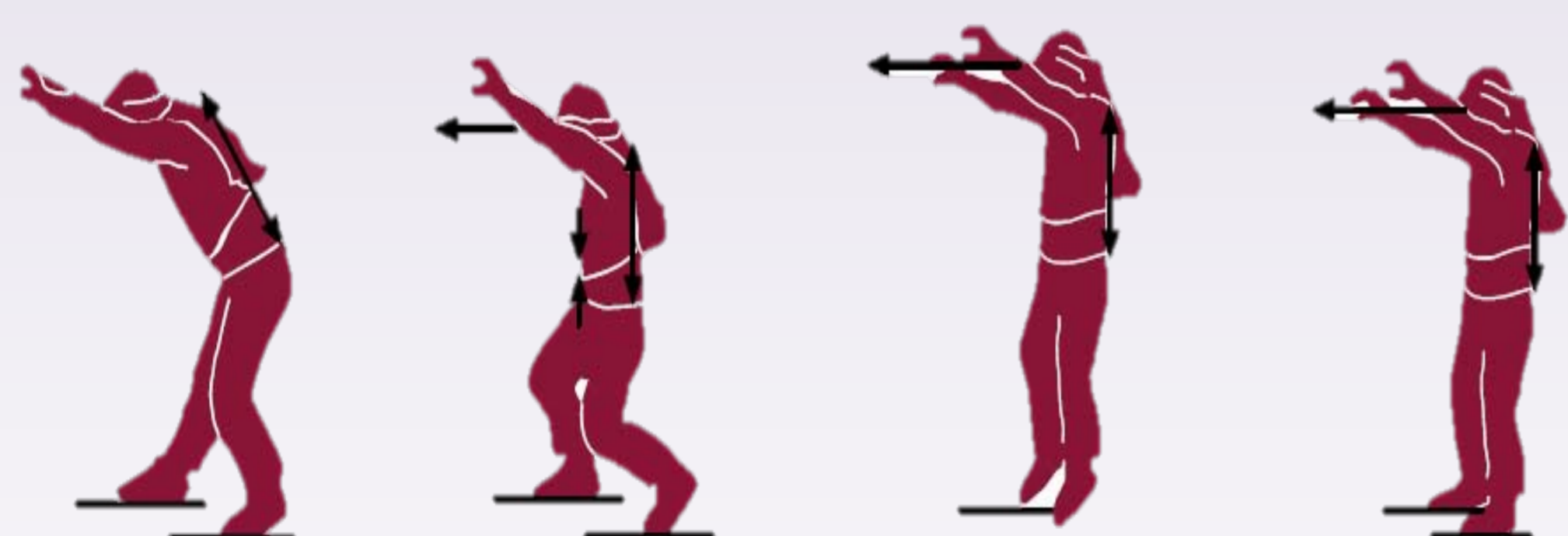
- Aplicación de medios físicos y manuales para realizar el tratamiento de la lesión o disfunción, que ya está presente

FAJA ANATÓMICA vs FAJA ORTOPÉDICA

Proponemos activar la faja natural de la columna lumbar. Para ello, hay que tener concienciación de nuestra región lumbopélvica, realizando movimientos controlados con la respiración. La faja ortopédica habrá que cerrarla en fase espiratoria. El "fajín" deberá usarse como complemento, pero nunca como medida preventiva principal



RECOMENDACIONES



1er Momento de la "la levantá". Aviso para ponerse en el palo

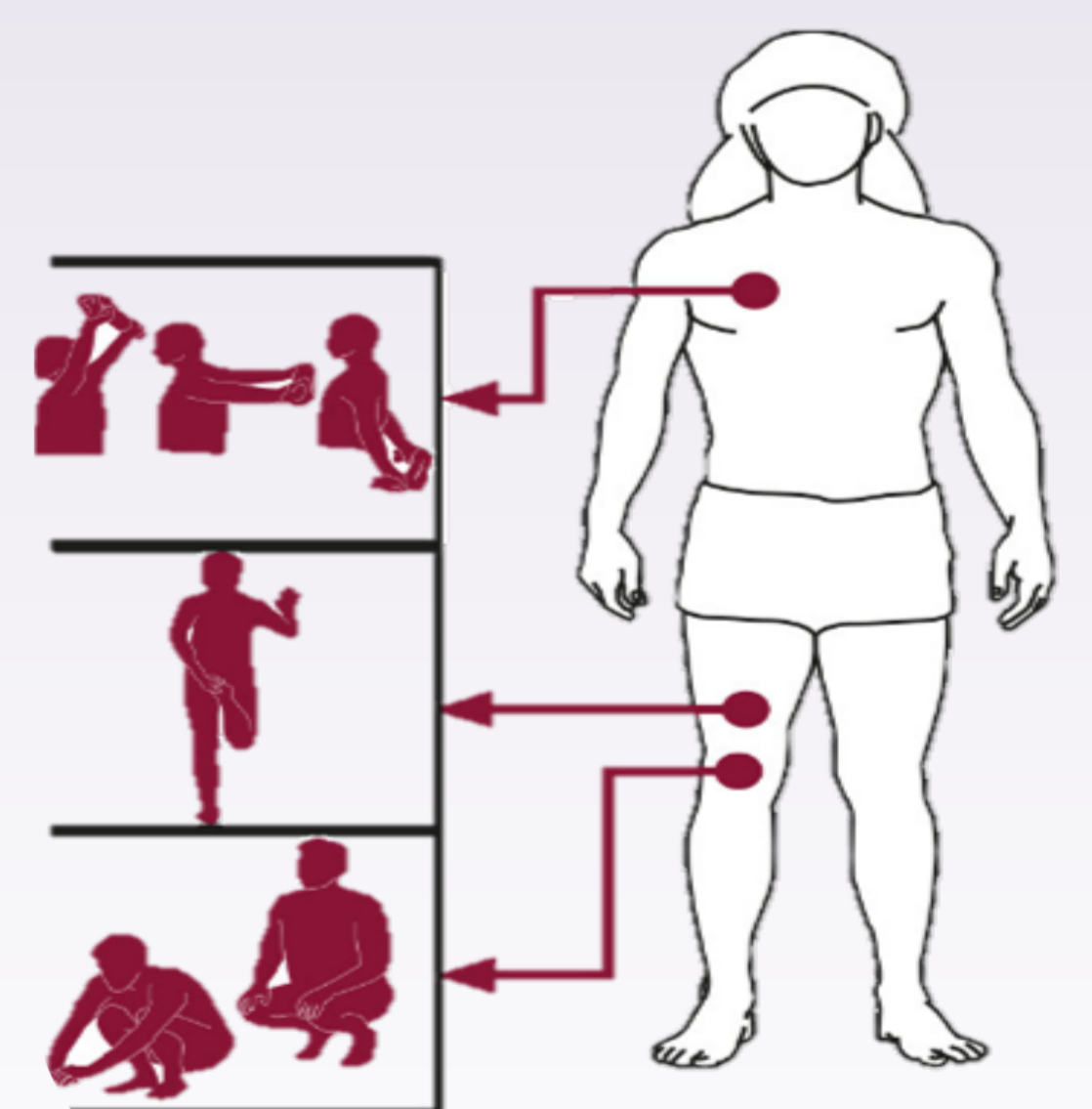
2º Momento de "la levantá". "METER RIÑONES". Mirada al frente.

Transición entre el 2º y 3er paso. El salto

3er momento de "la levantá". Levantá del paso. Mirada al frente



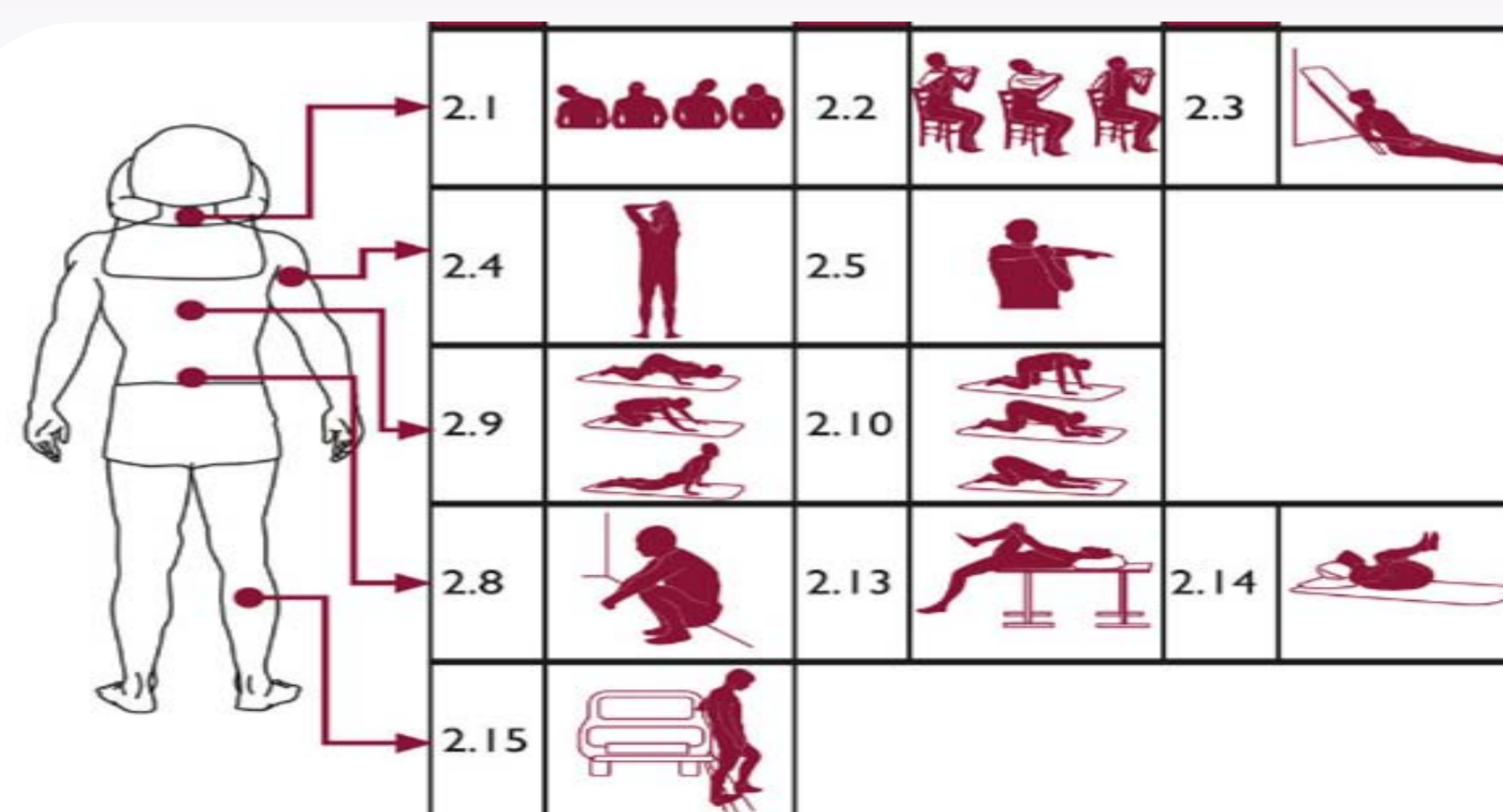
Correcciones posturales durante los ensayos



Estiramientos de la región anterior del cuerpo



Correcciones posturales en los ensayos



Estiramientos de la región posterior del cuerpo



COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE EXTREMADURA