Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
de EXTREMADURA

GUIA DE CUIDADOS

PARA LOS

COSTALEROS

2.016

Av. Santa Marina 33, entrepta. ● 06005 – BADAJOZ ● Teléfono 924 262 834 ● Fax 924 262 835
http://www.cofext.org ● E-mail: informacion@cofext.org

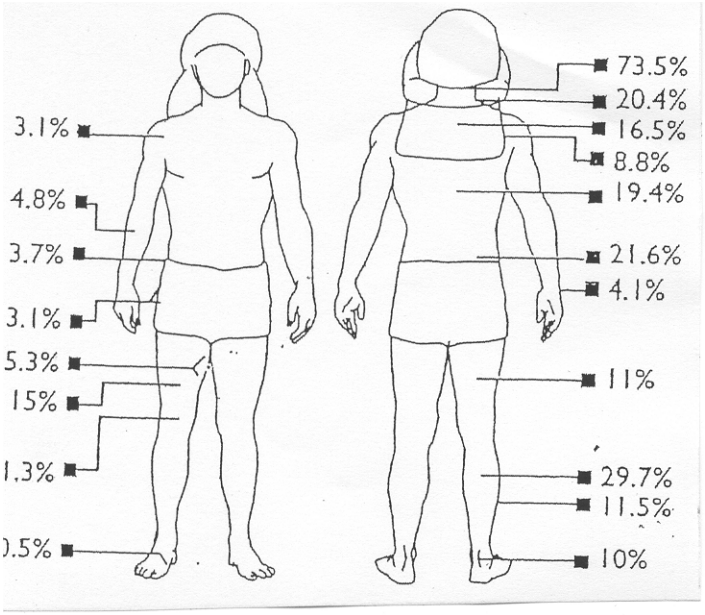
Ante la inminente celebración de la Semana Santa en nuestra tierra, hacemos pública una serie de normas y ejercicios a realizar por aquellas personas que desinteresadamente ofrecen su esfuerza personal a la celebración de los actos religiosos. Nos referimos a los costaleros.

El Colegio Profesional de Fisioterapia de Extremadura, en preocupación constante por el bienestar físico de los ciudadanos y en estas fechas, de dichos costaleros, ofrecen esta "Guía de cuidados para costaleros", para que sufran menos con el esfuerzo realizado y eviten la aparición de alguna lesión en su aparato musculoesquelético.

Se trata de una serie de estiramientos musculares fáciles de realizar y de corta duración, ante el tremendo esfuerzo a realizar, para evitar la aparición de dichas lesiones, así como unas "Recomendaciones generales para costaleros".

<u>Resumen de los dolores más frecuentes en el costalero</u>

Basados en un estudio realizado por el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía. La motivación del costalero no es suficiente para prevenir lesiones. Podemos prevenir el dolor agudo por una postura incorrecta o movimiento brusco, estado de salud insuficiente, mediante las normas que exponemos.



Medidas a tener en cuenta en la "levanta"

Medidas recomendadas en todas las posturas:

- Concéntrate en efectuar las posturas de forma correcta;
- Tirar de la cabeza hacia el techo, manteniendo el cuello recto;
- Columna lumbar recta;
- Al tomar el aire por la nariz, extender el abdomen; al expulsarlo por la boca, contraer el abdomen;
- Las articulaciones de codo y muñeca no deben estar totalmente flexionadas;
- Bien liada la faja a la cintura;
- No inclinar el pie en borde externo o interno, apoyar el peso por igual sobre la planta del pie.

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

2º Momento de la "levantá". Meter riñones. Mirada al frente.

Transición entre el segundo y tercer movimiento de la "levantá": **El salto**.

- Mirada al frente.
- Concentrarse en igualar las piernas y los tobillos, para que en la caída la posición sea correcta.

3º Momento de la “levantá”. La levantá del paso.

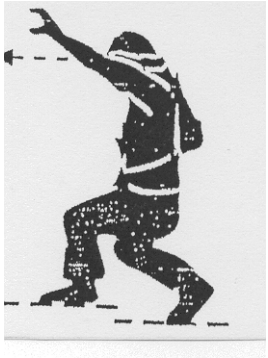
- Mirada al frente.

<u>Salida o entrada de rodillas</u>:

- Mirada al frente.
- No prolongarse mucho tiempo.
- Proteger las rodillas.
- Realizar máximo esfuerzo en el mínimo tiempo.

<u>Levantá a pulso/Arriá a tierra:</u>

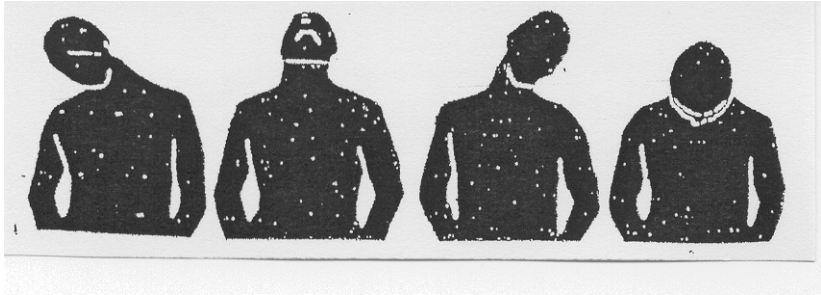
- No prolongarse mucho tiempo.
- Levantar y arriar el paso con las rodillas flexionadas, no doblar el tronco.
- Realizar máximo esfuerzo en mínimo tiempo.



<u>ESTIRAMIENTOS</u>

Duración de cada ejercicio 10 segundos. Nº repeticiones 3. Mantén el estiramiento, sentirlo y repetirlo.

1-1-Ejercicio de estiramiento de cuello. Sentado cómodo girar la cabeza suavemente en círculo, hacia derecha e izquierda. Cuando sientas una zona tensa o dolorosa, para y mantén la posición.



1-2-Ejercicio asistido sobre un eje del cuello: Sentado en una silla con una toalla detrás de tu cuello. Usa la toalla como pivote.

-Estira el cuello hacia atrás, de manera que sientas el movimiento vertebral del cuello, presionando la toalla la zona.

-Usando la toalla como eje gira el cuello hacia la derecha.

- Inclina el cuello hacia atrás y hacia la derecha.

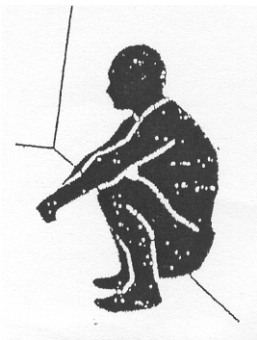
- Inclina el cuello hacia atrás y hacia la izquierda.

1-3 – <u>Ejercicio del hombro</u>. Coloca el brazo sobre la cabeza, flexiona el codo y con la otra mano, colocada sobre el codo, empuja para bajar la mano por la espalda lentamente.

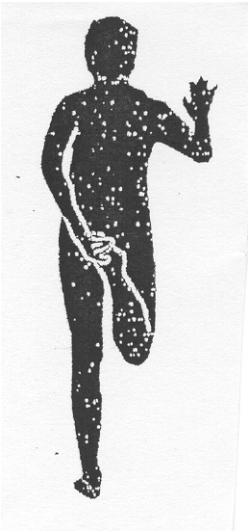
1-4- <u>Ejercicio de hombro</u>. Con la mano en el codo opuesto, empújalo en dirección del hombro, mantén el hombro recto. Repite con el otro brazo.

1-5- <u>Ejercicio de estiramiento del pecho</u>. Enrolla el costal y cógelo por los dos extremos. Mantén los codos rectos y sube el costal por delante y por detrás de la cabeza. No estirar ni forzar intensamente.

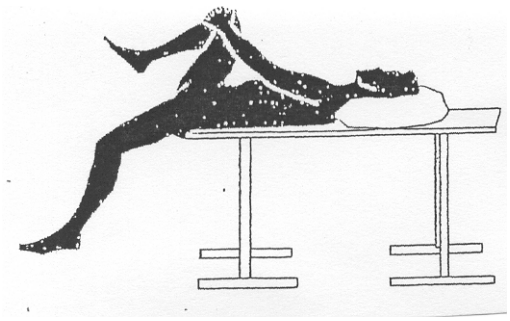
1-6- <u>Ejercicio estiramiento espalda</u>. Agachado con las plantas de los pies en el suelo y la espalda sobre la pared. Pegar bien la espalda a la pared.



1-7- <u>Ejercicio estiramiento parte anterior pierna</u>. Coge la punta del pie derecho con la mano izquierda tirando hacia el glúteo. Repite con la otra pierna.



1-8- <u>Ejercicio para la espalda</u>. Tumbado en una mesa con las piernas colgando, flexiona una de las rodillas. Igual con la otra.



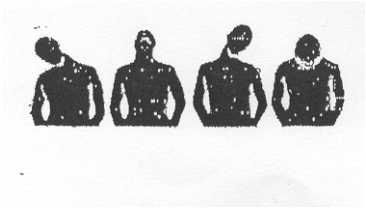
1-9- <u>Ejercicio para la espalda</u>. Tendido en el suelo, cabeza apoyada, con las dos manos cogidas a las rodillas, dirige éstas al pecho.

1-10 <u>Estiramiento de gemelos</u>. Coloca la punta del pie en un bordillo de la calle, dejando el talón colgando. Sujétate en un coche o pared. El movimiento será suave y en equilibrio.

<u>EJERCICIOS PARA ANTES DE SACAR EL PASO</u>

Duración de cada ejercicio, 10 segundos. Número de repeticiones, 3.

Ejercicio 1-1

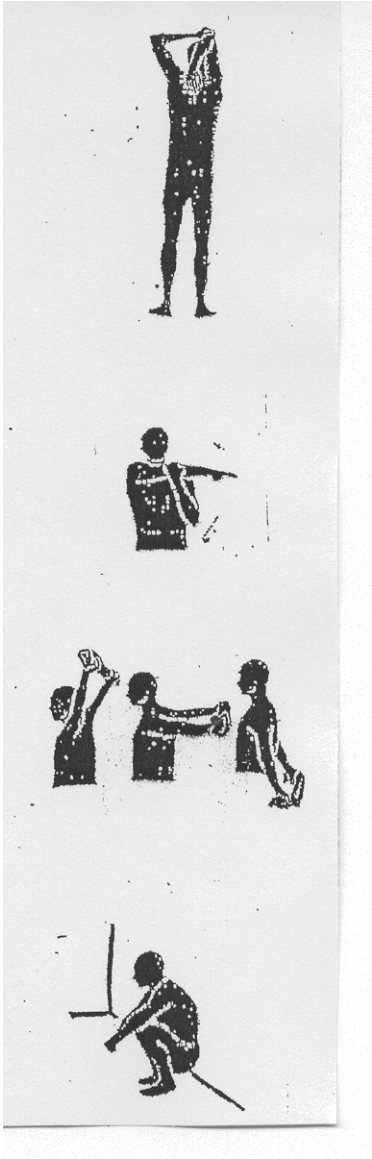


Ejercicio 1-3

Ejercicio 1-4

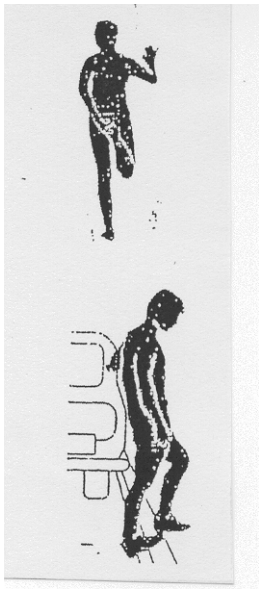
Ejercicio 1-5

Ejercicio 1-6



Ejercicio 1-7

Ejercicio 1-10

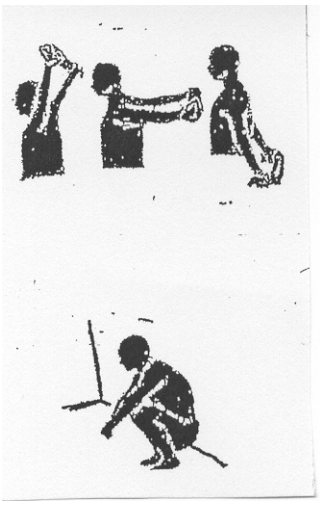


EN LA CARRERA DURANTE LOS RELEVOS

Duración de cada ejercicio, 10 segundos. Número de repeticiones, 3.

Ejercicio 1-5

Ejercicio 1-6



Ejercicio 1-7

Ejercicio 1-10

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL COSTALERO

- Pasar por consulta médica antes. Recuerde que un diagnóstico a tiempo le permitirá disfrutar de su gozo.
- Entrénese físicamente y técnicamente para ser costalero.
- Mejorar el trabajo y el equilibrio para que el trabajo físico sea lo más eficiente posible.

Realizar todos los ejercicios lentamente y sintiendo la zona, en caso de molestias no hacer el ejercicio y dirigirse a un fisioterapeuta.

- El tamaño y posición de la morcilla debe proteger la séptima vértebra cervical, vértebra prominente, la sentimos al final del cuello, siendo la zona de mayor esfuerzo.
- Protegerse con faja ortopédica lumbar y vendajes funcionales recomendados por el profesional de la fisioterapia. Evitar que se formen arrugas al aprisionar la faja.
- El calzado debe ser: alpargatas reforzadas con vendajes funcionales en los pies y tobillos. Zapatillas o botines, flexibles o cómodos.
- Mantener la espalda en posición recta.
- Al meter los riñones mantener la musculatura abdominal contraída para que realice función de faja muscular.
- Antes de sacar el paso y durante los relevos, realizar los ejercicios indicados anteriormente.
- Bebe agua en pequeña cantidad y de forma continuada durante el trayecto.
- Después de sacar el paso realiza igualmente ejercicios de estiramiento.
- Quitar la faja lentamente.
- Si siente dolor intenso y duradero en el aparato locomotor dirigirse a un Diplomado en Fisioterapia.
- Visitar al médico en caso de molestias persistentes.