

[Inicio](#) / [Consejos saludables](#)

Prevencción de lesiones en costaleros

En las procesiones –y durante su preparación–, los costaleros y los portadores soportan muchos kilos sobre sus espaldas y eso puede acarrear lesiones que, tarde o temprano, pasan factura. Como ya hizo el año pasado, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid ofrece una serie de consejos para prevenir lesiones músculo-esqueléticas a todos los hermanos cofrades que viven más implicados en estas celebraciones, en concreto en quienes cargan los pasos religiosos para procesionarlos por las calles.

La prevencción es la base de una buena salud. Unas sencillas recomendaciones basadas en estiramientos y ejercicios pueden evitar males mayores que estropeen una de las fiestas más relevantes del calendario, la Semana Santa.

Las lesiones de espalda y las contracturas cervicales son las más frecuentes entre los costaleros. El elevado peso que soportan y la duración de los pasos sobrecargan las articulaciones tanto de hombros como de piernas. Además y en casos extremos, se suelen agravar o producir lesiones discales, como las hernias.

Reconocimiento médico y visita al fisioterapeuta

El Colegio considera que, como prevencción principal, los costaleros deben pasar un reconocimiento médico y una visita al fisioterapeuta antes de participar en las procesiones, incluso antes de los ensayos. Tras ese reconocimiento, se aconseja un buen entrenamiento físico, lo que siempre ayuda al costalero a adquirir la preparación adecuada. Trabajar la fuerza, la resistencia y la coordinación son tres aspectos fundamentales para soportar tantos kilos.

Por otra parte, es primordial emprender medidas protectoras adecuadas y, ante todo, sobre las partes del cuerpo con mayor riesgo de sufrir una lesión. Las fajas o los vendajes funcionales, que permiten una cierta movilidad de la zona vendada, es lo más recomendable para prevenir posibles daños.

Como cuando se realiza cualquier ejercicio físico de forma extrema, también tiene un papel fundamental beber líquidos de forma continuada, lo que evita la deshidratación en plena estación de penitencia. Eso sí, el líquido debe ingerirse en cantidades pequeñas y a temperatura ambiente.

Preparación

Hay que tener en cuenta que la función de costalero y porteador precisa de una preparación, por lo que debe hacerse una tabla de entrenamiento y ejercicios durante varios días antes de la Semana Santa. Así, los expertos recomiendan realizar varios ejercicios de espalda y articulaciones, tanto de piernas como de brazos. Lo ideal es realizar dos series de 10 repeticiones en todos los ejercicios.

Estiramientos

También se evitan lesiones al estirar tanto antes como después de salir en procesión. Dichos estiramientos consisten, básicamente, en ejercicios de calentamiento en zonas como el cuello, la espalda y las articulaciones, sobre todo en los brazos, que sufren mucho con el peso. Hay que repetir todos los ejercicios tres veces.

Posturas

Pero quizás, lo que más les importa a los costaleros en Semana Santa es aliviar los dolores que aparecen durante esos días por soportar tantos kilos. Por ello, durante la estación de penitencia se aconseja que mantengan la cabeza erguida y la mirada al frente para evitar lesiones en el cuello. Además, se debe contraer la musculatura tanto abdominal como lumbar. Eso elimina los dolores y se consigue con una respiración relajada. Puede alcanzarse tomando el aire (para relajar el abdomen) y luego expulsarlo (para contraerlo). Asimismo, durante la carga es muy importante que los costaleros se ayuden con los demás compañeros para mantener una postura correcta. La mejor posición: el tronco erguido con la espalda recta.