

Consejos de fisioterapeutas para costaleros y nazarenos

Penitencia, pero sin pasarse. Un costalero es un atleta eventual y por tanto los expertos recomiendan para evitar lesiones calentamiento previo y extremar las precauciones a mayores de 45 y menores de 21

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) invita a los costaleros menores de 21 años y mayores de 45 a extremar las **precauciones para evitar sufrir lesiones durante los pasos esta Semana Santa**, ya que son el colectivo que mayor riesgo presenta.

En este sentido, al margen de un **entrenamiento físico** en el que se debe trabajar la fuerza, la resistencia y la coordinación, se incide en la necesidad de realizar un reconocimiento médico previo y una visita al fisioterapeuta antes de participar, tanto en los ensayos como en las procesiones.

Además, el fisioterapeuta y miembro de una cofradía Juan Manuel Fuente explica que otros **factores de riesgo son el sedentarismo, el estrés, la falta de preparación previa** y el presentar un estado de salud no acorde con el esfuerzo que se va a realizar.

Asimismo, el experto explica que **las lesiones más frecuentes entre los costaleros son las patologías lumbares y cervicodorsales, así como los problemas de rodilla o tobillo.**

"Además, la mala distribución de los costaleros bajo el paso origina la aparición de lumbalgias, hernias, cervicalgias bajas, epicondilitis (codo de tenista), esguince de rodilla y tobillo, así como roturas meniscales, entre otras, ya que puede haber tantas lesiones como comportamientos bajo el paso", añade.

Así, para evitar llegar a padecer estas dolencias, Fuente recuerda que el costalero debe siempre ser consciente del propio estado físico y de salud, para lo que es necesario **acudir a un profesional sanitario antes y después de la Semana Santa.**

En este sentido, aclara que **"un costalero es un atleta eventual por lo que debe prepararse con tiempo suficiente"**. "En nuestro caso, los entrenamientos y ensayos empiezan, al menos, tres meses antes de las procesiones, por lo que en los ocho años de vida de la Hermandad solo se ha producido una lesión", ha apostillado.

Además, según el experto, **una vez finalizado el paso** se recomienda, al igual que cuando se realiza cualquier tipo de deporte, parar lentamente, **seguir moviéndose para enfriar el cuerpo con lentitud, estirar, y tratar las posibles molestias lo antes posible** para no permitir que vayan a más.

"Lo más difícil para un costalero es estar pendiente en todo momento, de su trabajo, del de sus compañeros, de las ordenes del capataz, y además de cumplir con las normas de prevención de tu paso", afirma, aunque añade que sin embargo, "cada vez esta más claro que **la prevención es la clave**".

"De hecho, muchas hermandades hacen más de una salida por lo que prevenir lesiones se convierte en una necesidad", añade este fisioterapeuta.

Por su parte, la organización colegial recuerda que no hay que obviar las posibles consecuencias de un esfuerzo inadecuado, por lo que recomienda **evitar cansancios excesivos y esfuerzos innecesarios.**

Además, una vez iniciada la marcha, para aliviar los dolores que provoca el exceso de carga, aconseja a los costaleros **mantener la cabeza erguida y la mirada al frente para evitar lesiones en el cuello**; contraer la musculatura abdominal y lumbar; así como mantener una postura correcta, con el tronco erguido y la espalda recta.

Igualmente, recomienda **pisar con toda la planta del pie**; no flexionar del todo las articulaciones del codo y la muñeca; **beber líquidos de forma continuada; realizar estiramientos antes y después** de salir a la procesión; y adoptar medidas protectoras como el uso de fajas o vendajes, sobre las partes del cuerpo más susceptibles de sufrir lesiones.