

El Colegio de Fisioterapeutas de Madrid pone en marcha un plan para evitar lesiones a los costaleros.

De cara a las procesiones de Semana Santa.

- La institución colegial ofrecerá una jornada formativa gratuita para aquellos fisioterapeutas que quieran colaborar en dar charlas a las distintas cofradías, de cara a las procesiones de Semana Santa

- El objetivo es evitar las lesiones músculo-esqueléticas que sufren los anderos y los portadores de la Comunidad de Madrid, así como ofrecerles consejos de salud

Madrid, marzo de 2012.- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (**CPFCM**) pondrá en marcha durante el mes de marzo un plan para evitar lesiones músculo-esqueléticas en los costaleros, durante su preparación y durante las procesiones de Semana Santa de la Comunidad de Madrid, al mismo tiempo que les ofrecerá distintos consejos de salud.

Así, la institución colegial ofreció una jornada formativa gratuita para aquellos fisioterapeutas que quieran colaborar en dar charlas en las cofradías, que se celebró el pasado sábado, día 3 de marzo, por parte del fisioterapeuta responsable del Centro de Atención al Costalero de Sevilla y vocal de la Junta de Gobierno del Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía, Isaac del Real Urbano.

El Colegio de Fisioterapeutas de Madrid realizará las charlas informativas en los lugares de concentración de las hermandades y cofradías religiosas que salen en procesión en Semana Santa, con el fin de que las recomendaciones preventivas de los problemas músculo-esqueléticos puedan llegar a más ciudadanos.

Según el Colegio madrileño, debido a la buena acogida que tuvo esta iniciativa el año pasado por parte de sus participantes, quiere volver a poner en marcha este plan para seguir apoyando a un grupo de ciudadanos que puede poner en riesgo su salud por la sobrecarga de peso con su participación en las procesiones.

Los fisioterapeutas madrileños consideran que la medida de prevención principal que deben atender los costaleros es un reconocimiento médico y una visita al fisioterapeuta antes de participar tanto en los ensayos como en las procesiones. También aconsejan un buen entrenamiento físico, trabajando mucho la fuerza, la resistencia y la coordinación.

Además, recomiendan emprender medidas protectoras adecuadas sobre las partes del cuerpo más susceptibles de sufrir una lesión, como el uso de la faja o de vendajes; beber líquidos de forma continuada; y realizar estiramientos antes y después de salir a la procesión.

Con el objetivo de aliviar los dolores que provoca el exceso de carga, el Colegio de Fisioterapeutas aconseja a los costaleros que mantengan la cabeza erguida y la mirada al frente para evitar lesiones en el cuello; contraer la musculatura abdominal y lumbar; y mantener una postura correcta, que es el tronco erguido con la espalda recta.

Valoración de los principales factores de riesgo

Según las conclusiones que el Colegio extrajo sobre los principales factores de riesgo en los pasos de los costaleros de la pasada Semana Santa, se identificaron los siguientes:

- Son mayoría los participantes que no siguen un programa específico de fortalecimiento muscular.

- Aunque abundan los que se caracterizan por tener una preparación física previa y por haber asistido a un reconocimiento médico en el último año, mayoritariamente reconocen no haber visitado en el último año a algún fisioterapeuta para tratar sus lesiones.

- Aunque los costaleros consideran fundamental la alimentación para soportar el esfuerzo realizado durante el paso, no suelen seguir ningún tipo de dieta específica.

Asimismo, los integrantes de las hermandades y cofradías religiosas que participaron en este servicio puesto en marcha por el Colegio de Fisioterapeutas de Madrid, valoraron de "mucha utilidad" el mismo, tanto por su faceta preventiva como por la información proporcionada, afirmando que gran parte de lo que les contaron, "lo desconocían".

Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid es una organización que representa a nivel autonómico a casi 7.300 fisioterapeutas. Sus objetivos son la salvaguarda de los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, la defensa y la promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos de la Comunidad de Madrid, en colaboración con los poderes públicos, así como la promoción a nivel científico, cultural, económico y social de los colegiados.