

## "Las malas posturas durante los pasos de Semana Santa pueden generar problemas"

Heraldo.es. Zaragoza | Actualizada 09/04/2014 a las 12:35

Así lo indican los fisioterapeutas, quienes advierten de que las lesiones son "perfectamente evitables" si los costaleros realizan un entrenamiento físico previo.



Varios costaleros cargan uno de los pasos durante la pasada

Semana Santa en Aragón. *Heraldo*

El **Colegio Profesional de Fisioterapeutas** de la Comunidad de Madrid (CPFCM) advierte de que las malas posturas durante la carga de los pasos pueden generar a los costaleros serios problemas de salud y recomiendan realizar un entrenamiento físico previo para evitarlo.

Así lo ha manifestado este miércoles el secretario general de la institución colegial, José Santos, ante el dato derivado de una encuesta realizada por el CPFCM entre los costaleros madrileños, que revela que **la mayoría "no siguen un programa específico de fortalecimiento muscular"**.

Santos ha explicado que "los sentimientos, el **espíritu de sacrificio y la motivación, permiten al costalero** obtener el máximo rendimiento de sus capacidades, lo que hace **que supere así las dificultades físicas, incluido el dolor**".

Sin embargo, ha recordado que "**no hay que obviar las posibles consecuencias de un esfuerzo inadecuado**", por lo que recomendó "**evitar cansancios excesivos y esfuerzos innecesarios** para que la ilusión y la motivación del costalero se vean correspondidas por un soporte físico adecuado".

### Cómo prevenir lesiones musculares en la práctica

Asimismo, al margen de un entrenamiento físico en el que se debe trabajar la fuerza, la resistencia y la coordinación, Santos ha explicado que la medida de prevención principal que deben adoptar los costaleros es **someterse a un reconocimiento médico previo y realizar una visita al fisioterapeuta** antes de participar, tanto en los ensayos como en las procesiones.

Por otra parte, una vez iniciada la marcha, para aliviar los dolores que provoca el exceso de carga, el CPFCM 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**.

Además, recomiendan **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.

Volver al [suplemento de salud](#).

¿Te ha interesado la noticia?    Sí (0 %)    No (0 %)

### RELACIONADAS

[El dolor muscular en el trabajo, un mal compañero](#)Noticias:

[La importancia de acudir a un fisioterapeuta](#)Noticias:

[Ir al suplemento de salud](#)Enlaces: