

# **Las malas posturas durante la carga de los pasos pueden generar problemas de salud a los costaleros**

10 abril, 2014 [Últimas noticias](#)

- Sin embargo, el CPFCM asegura que las lesiones son “perfectamente” evitables si los costaleros realizan un entrenamiento físico previo y se someten a un reconocimiento médico y fisioterapéutico antes de participar, tanto en los ensayos como en las procesiones
- Según el secretario general del CPFCM, José Santos, el objetivo es “evitar cansancios excesivos y esfuerzos innecesarios para que la ilusión y la motivación del costalero se vean correspondidas por un soporte físico adecuado”

Madrid, marzo de 2014-. El **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid** (CPFCM) recuerda a los costaleros que las **malas posturas durante** la carga de **los pasos** pueden generarles serios **problemas de salud**, y recomiendan realizar un entrenamiento físico previo para evitarlo.

Así lo ha manifestado 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”.

## ¿Dolor de Espalda?

 [espalda.eu](http://espalda.eu)

Menor Dolor de Espalda al  
Momento. ¡Haga el Test de  
Andulación Gratis!

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, 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.