

## La Unidad Clínica de Aparato Locomotor pone en marcha unos talleres de tratamiento fisioterapéutico dirigido a costaleros

El objetivo es tratar la sobrecarga muscular, lesión común de este colectivo además de realizar unas pautas preventivas de higiene postural

La Unidad Clínica de Aparato Locomotor del Área Sanitaria Norte de Córdoba pone en marcha unos talleres de tratamiento fisioterapéutico dirigido a costaleros. El objetivo de la actividad es tratar la sobrecarga muscular, lesión común de este colectivo además de realizar unas pautas preventivas de higiene postural.

Los talleres, que se están desarrollando en Peñarroya, están siendo impartidos por el fisioterapeuta Ángel Rodríguez habiendo colaborado en la captación y difusión de la actividad la enfermera gestora de casos (Carmen Muñoz) dado que el contenido de las sesiones requería que los grupos fuesen reducidos para poder tratar a personas con dolores importantes pero sin lesiones.

El tratamiento consiste en la aplicación de calor, corrientes y masaje terapéutico en las zonas de contractura (cuello, hombro y espalda) además de evaluar una eventual lesión y remitirla al médico de familia para su valoración y tratamiento y/o derivación al servicio de rehabilitación. Como complemento, se proporciona un programa de ejercicios de calentamiento, estiramiento y fortalecimiento así como normas de higiene postural y recomendaciones generales que incluyen el mecanismo protector básico de postura de levantamiento del paso.

Este enfoque del taller es novedoso dado que en ediciones anteriores la orientación ha sido teórica y dirigida a la prevención de lesiones. En esta ocasión, se va a abordar en sesiones de dos horas de duración, las sobrecargas mecánicas por esfuerzos previos o durante la semana de penitencia comenzando el 20 de abril y finalizando el 3 de abril.