

## Taller para prevenir las lesiones del costalero

La Unidad de Aparato Locomotor del ASNC junto con el Servicio de Rehabilitación del hospital "Valle Del Guadiato" impartió el pasado 13 de abril de 2011 un Taller de fisioterapia para la prevención y educación del costalero/cargador.

El objetivo principal del mismo fue la prevención de las lesiones más frecuentes derivadas de la carga del trono y las posturas mantenidas durante los ensayos en la semana de penitencia. Se emplearon medios audiovisuales, y la presentación con diapositivas de las normas educativas en lo que se refiere a:



- ) Conocimientos anatómicos básicos; músculos y articulaciones implicadas en los movimientos y esfuerzos.
- ) Normas de higiene postural.
- ) Alimentación e hidratación adecuada previa a la semana de penitencia.
- ) Hábitos saludables, como deportes y ejercicios preparatorios.
- ) Entrenamiento con ejercicios de tonificación muscular, y estiramientos antes, durante y después de la carga.
- ) Recomendaciones para la correcta ejecución del gesto biomecánico en la levanta y mantenimiento bajo el trono.
- ) Medidas de protección; fajas, costal, vendajes....
- ) Importancia de la visita al médico y fisioterapeuta si es necesario, antes de iniciar los ensayos y las cargas.
- ) Pautas para combatir contracturas derivadas de las sobrecargas musculares.
- ) Cuando visitar al fisioterapeuta para tratar lesiones propias del costalero.

Tras la exposición de la parte teórica y a modo de práctica, se realizó una tabla de ejercicios de fortalecimiento y estiramiento de la musculatura implicada en los esfuerzos. Por último se pasó a una rueda de preguntas y respuestas por parte de los fisioterapeutas.

El taller tuvo una participación aproximada de unos 25 costaleros/cargadores, en su mayoría mujeres (Cargadoras). La experiencia fue muy positiva y nos fuimos todos con el compromiso de realizar más talleres de este tipo, además de otros posteriores a la semana de penitencia para tratar las lesiones. Objetivo que fue demandado por algunos de los participantes y su capataz.