

CONSEJOS PARA EL COSTALERO

PRECAUCIONES DURANTE LA ESTACIÓN DE PENITENCIA

- CABEZA ERGUIDA Y MIRADA AL FRENTE.
- CONTRAER LA MUSCULATURA ABDOMINAL Y LUMBAR.
- RESPIRAR SINCRONIZADAMENTE: AL TOMAR AIRE RELAJAR EL ABDOMEN Y AL EXPULSARLO APRETAR EL ABDOMEN.
- MANTENER EL TRONCO ERGUIDO CON LA ESPALDA RECTA.
- DURANTE LA CARGA AYUDARSE ENTRE LOS COMPAÑEROS PARA MANTENER UNA POSTURA CORRECTA.

CONSIDERACIONES GENÉRICAS

- ES CONVENIENTE REALIZAR UN RECONOCIMIENTO MÉDICO (PREVIO A LOS ENSAYOS).
- ACUDIR A UN FISIOTERAPEUTA PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS Y SEGUIR SUS INDICACIONES PARA UN TRABAJO MÁS EFICIENTE.
- REALIZAR UN ENTRENAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO PARA ADQUIRIR UNA PREPARACIÓN ADECUADA COMO COSTALERO/PORTADOR.
- TRABAJAR LA FUERZA, LA RESISTENCIA Y LA COORDINACIÓN PARA QUE EL TRABAJO FÍSICO SEA LO MÁS EFECTIVO POSIBLE.
- UTILIZAR MEDIDAS PROTECTORAS PARA LAS ZONAS CON MAYOR RIESGO DE SUFRIR UNA LESIÓN (FAJAS, REALIZACIÓN DE VENDAJES FUNCIONALES, ETC.).
- REALIZAR UN TRABAJO MINUCIOSO EN LA CONFECCIÓN DEL COSTAL : VIGILANDO SU CORRECTA POSICIÓN AL COLOCARLO.
- ANTES DE SACAR EL PASO, REALIZAR UN CALENTAMIENTO ADECUADO PARA AFRONTAR CON GARANTÍAS EL TRABAJO A DESARROLLAR.
- ANTES Y DESPUÉS DE LA ESTACIÓN Y DURANTE LOS RELEVOS, REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD LIBERANDO LAS ARTICULACIONES.
- MANTENER EL CALOR CORPORAL PARA NO ENFRIAR EL CUERPO DURANTE LOS RELEVOS.
- HIDRATARSE CORRECTAMENTE, BEBIENDO LÍQUIDOS DE FORMA CONTINUADA EN CANTIDADES PEQUEÑAS Y A TEMPERATURA AMBIENTE.
- DESPUÉS DE RECOGER EL PASO, QUITAR LA FAJA POCO A POCO Y REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR.
- SI APARECEN MOLESTIAS O SÍNTOMAS DE UNA LESIÓN O PATOLOGÍA, ACUDA A UN PROFESIONAL SANITARIO (FISIOTERAPEUTA Y/O MÉDICO).

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS EN COSTALEROS/PORTADORES



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

C/ José Picón, 9. 28028 Madrid - Tel.: 91 504 55 85
e-mail: cpfm@cfisiomad.org - www.cfisiomad.org

Agradecimiento: Al Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía por haber cedido el material soporte para la elaboración del presente tríptico.

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS EN COSTALEROS/PORTADORES



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

El Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid pone en marcha un nuevo servicio para dar respuesta a la gran demanda recibida por parte de los hermanos cofrades.

El objetivo de esta campaña es velar por la salud de estos ciudadanos que participan activamente en las procesiones de Semana Santa de la Comunidad de Madrid, cargando o portando las imágenes religiosas que salen por las calles de las diferentes poblaciones. Así, los profesionales de la Fisioterapia que participan en el proyecto atenderán a los hermanos cofrades durante las semanas previas a la celebración de los actos penitenciales convocados en Semana Santa, ya que la prevención es una de las bases fundamentales para conseguir un buen resultado, a favor de la salud de estas personas.

Para cumplir con estos objetivos se ha editado el presente tríptico que servirá de guía a los hermanos cofrades, y les ayudará a que hagan su trabajo de la forma más eficaz, evitándoles posibles problemas de salud.

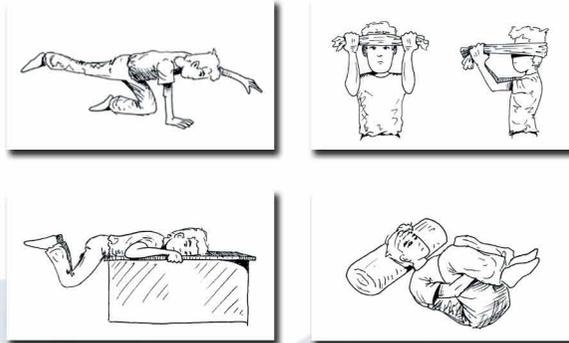
De este modo, hemos querido unir la experiencia del fisioterapeuta, su profesionalidad y una gran dosis de ilusión para trabajar, desde la Fisioterapia, en el beneficio de estas personas.

Esperamos que nuestro esfuerzo pueda conseguir que el suyo se desarrolle sin menoscabo de su salud.

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS EN COSTALEROS/PORTADORES

GENÉRICA. ANTERIOR A SEMANA SANTA

REALIZAR DOS SERIES DE 10 REPETICIONES EN TODOS LOS EJERCICIOS.

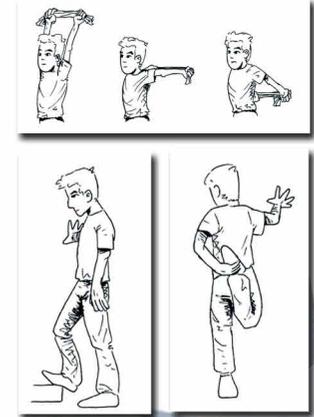


EN LA ESTACIÓN DE PENITENCIA

DURACIÓN EN TODOS LOS EJERCICIOS: 10 SEG.

Nº REPETICIONES: 3.

MANTENER EL ESTIRAMIENTO, SENTIRLO Y REPETIRLO.



CON ANTERIORIDAD A LA SALIDA

DURACIÓN EN TODOS LOS EJERCICIOS: 10 SEG.

Nº REPETICIONES: 3.

MANTENER EL ESTIRAMIENTO, SENTIRLO Y REPETIRLO.



CON POSTERIORIDAD A LA SALIDA

DURACIÓN EN TODOS LOS EJERCICIOS: 10 SEG.

Nº REPETICIONES: 3.

MANTENER EL ESTIRAMIENTO, SENTIRLO Y REPETIRLO.

