



CONSEJOS PARA EL COSTALERO: PREVENCIÓN Y PREPARACIÓN

CORRECTO POSICIONAMIENTO

PRIMER MOMENTO DE LA “LEVANTÁ” (PONERSE EN EL PALO)

Pelvis flexionada, espalda recta sin cifosar, una pierna más adelantada y extendida, la otra pierna flexionada y un poco más atrasada. Se apoya su nuca, protegida por el costal y la morcilla en la trabajadera y de ahí reparte a toda la zona unos cuarenta o sesenta kilos, dependiendo del paso y del número de hombres que forman la cuadrilla. La cabeza, soportando el peso, debe ir ligeramente flexionada hacia delante, unos 25 ó 30°, para compensar la lordosis cervical.

SEGUNDO PASO DE LA LEVANTÁ (A ÉSTA ES)

Mirada al frente, piernas flexionadas y espalda recta.

Transición entre el segundo y tercer momento de la levantá: el salto.

Mirada al frente, espalda recta y piernas extendidas en despegue del suelo. El objetivo de este movimiento es realizar el máximo esfuerzo en el menor tiempo posible. Para ello hay que concentrarse en igualar las piernas y los tobillos de forma que en la caída la posición sea correcta.

TERCER MOMENTO DE LA LEVANTÁ, LEVANTÁ DEL PASO

Mirada al frente, espalda recta y piernas extendidas. Aquí actúa la musculatura de las piernas y pies como brazo de palanca. No inclinar el pie en borde externo o interno, apoyar el peso por igual sobre la planta del pie.

PREVENCIÓN DE LESIONES

- **Asistencia a los ensayos:** es muy importante la asistencia a los ensayos, ya que permiten conseguir un buen gesto técnico¹², además éstos nos servirán para conseguir una buena coordinación bajo paso y con el resto de compañeros.
- **Relevos**
- **Ejercicio físico** a la largo de todo el año: ser costalero requiere la misma preparación que cualquier práctica deportiva, buscando la tonificación y fortalecimiento de la musculatura de la espalda, piernas y región abdominal y así conseguir que la musculatura del tronco actúe como faja anatómica y mantengan la espalda en posición correcta, evitando posibles daños en las estructuras óseas, ligamentosas y musculares.
- **Uso de vendajes, tobilleras, fajas:** importancia del uso de una faja ortopédica que refuerce la región lumbar, al igual que en la recomendación de realizar un control médico previo y la asistencia a un fisioterapeuta. La región cervical es la zona más afectada y susceptible de tratamiento tanto preventivo como para una posterior recuperación

- La **edad** en la que se permitiera realizar este tipo de actividades debería ser aquella que nos asegurase la finalización del crecimiento óseo.

Conclusiones: Hay que concienciarse en la importancia de asistir a los ensayos durante el año, de realizar actividad física y acudir a Centros de Fisioterapia donde puedan ser tratados y aconsejados y haciendo posible un recorrido procesional en las condiciones más óptimas con el mejor resultado bajo paso.

OBJETIVOS DE LA FISIOTERAPIA EN EL COSTALERO:

- Evitar sobrecargas musculares
- Evitar la aparición de contracturas musculares
- Educarlos en una buena higiene postural.
- Enseñar un buen gesto técnico.

Realizando un buen tratamiento fisioterápico preventivo el número de lesiones sufridas por parte del costalero disminuye, al igual que mejoran las mismas si se emplea un tratamiento paliativo.