

## ¿Cómo prevenir las lesiones de las personas portadoras y costaleras en Semana Santa?

Las personas que llevan los tronos deben realizar una preparación física correcta meses antes de Semana Santa para prevenir posibles lesiones por una sobrecarga o una forma física inadecuada



Tanto las personas portadoras, aquellas que llevan las imágenes a hombros, como las costaleras, quienes las cargan directamente en la espalda, deberían realizar una preparación previa para evitar lesiones innecesarias:

### ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes?

Las lesiones que encontramos con más frecuencia relaciones con las procesiones suelen afectar a la piel o al aparato locomotor:

- Herida posterior del cuello por el rozamiento y la presión que soporta la piel
- Contracturas y roturas musculares debidas a un sobreesfuerzo
- Cansancio y fatiga
- Lesiones de rodilla: las rodillas soportan mucho peso y es aconsejable tenerlas un poco flexionadas para protegerlas durante el trayecto
- Esguinces de los tobillos por el peso y movimiento que se realiza
- Hernias abdominales (umbilicales, inguinales...). Debidas a un defectuoso tono muscular o a no fajarse correctamente
- Hernias discales o protrusiones, el peso que soportan las vértebras puede producir la salida del disco provocando lesiones de consideración. Si existen hernias discales, no está indicado sacar un paso

### ¿Qué recomendaciones debemos seguir?

- **Los meses previos** a Semana Santa, hay que realizar un programa de ejercicios enfocado a mejorar fuerza, flexibilidad y resistencia, cada persona va a soportar más de 30 kilos de peso durante varias horas
- **Durante la procesión** es importante:
  1. Realizar una serie de estiramientos y un calentamiento previo
  2. Mantener una buena postura: la espalda recta y los hombros hacia atrás y distribuir bien el peso, pisando con toda la planta del pie
  3. Elegir calzado y ropa cómoda: zapatos con un soporte adecuado y buena amortiguación
  4. Proteger las zonas sensibles: fajas de protección lumbar, guantes, ...
  5. Mantener una buena hidratación: beber agua frecuentemente
  6. Durante las pausas, realizar estiramientos y tomar algún alimento
  7. Cargar el peso alternando entre un pie y otro y realizar contracciones suaves de la musculatura glútea y abdominal

- **Al finalizar**, aplicar frío en las zonas doloridas y repetir la sesión de estiramientos
- 

[https://deporte.malaga.eu/medicina-deportiva/paseos\\_saludables/paseos-cofrades/](https://deporte.malaga.eu/medicina-deportiva/paseos_saludables/paseos-cofrades/) [

[https://deporte.malaga.eu/medicina-deportiva/paseos\\_saludables/paseos-cofrades/](https://deporte.malaga.eu/medicina-deportiva/paseos_saludables/paseos-cofrades/) ]