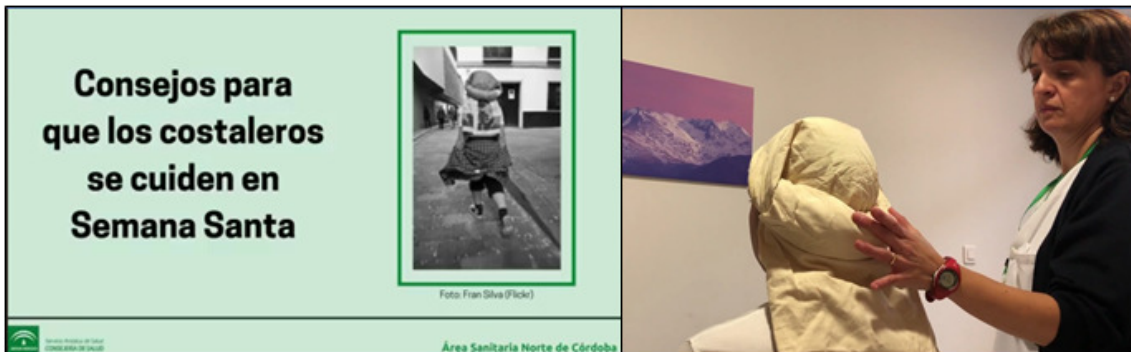


20-03-2018

Consejos para que los costaleros se cuiden en Semana Santa

La Unidad de Aparato Locomotor del Área Sanitaria Norte de Córdoba un año más ofrece información y formación a los costaleros del área para que se cuiden antes, durante y después de las procesiones. Este año Rafi Torrico, fisioterapeuta del hospital Valle de los Pedroches explica en un vídeo una serie de ejercicios y estiramientos, especialmente pensados para evitar lesiones, además de consejos sobre cómo colocar el costal.



Entre las lesiones más comunes que se suelen producir entre los costaleros se encuentran las algias vertebrales, localizadas principalmente en la zona lumbar, la dorsal y cervical; calambres, contracturas y sobrecargas musculares; y dolores articulares en el tobillo, hombro, codo y rodilla. Además, se producen otras disfunciones en menor número como son parestesias y alteraciones cutáneas.

