

CONSEJOS PRÁCTICOS

Precauciones durante la estación procesional

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

CONSIDERACIONES GÉNICAS

- RECONOCIMIENTO MÉDICO PREVIO A LOS ENSAYOS
- ACUDIR A UN FISIOTERAPEUTA PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE LESIONES Y SEGUIR SUS INDICACIONES PARA UN TRABAJO EFICIENTE
- REALIZAR ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA ADQUIRIR UNA PREPARACIÓN ADECUADA COMO COSTALERO
- UTILIZAR PROTECCIONES PARA LAS ZONAS CON MAYOR RIESGO DE SUFRIR UNA LESIÓN (FAJAS, VENDAJES FUNCIONALES, ETC)
- ANTES DE SACAR EL PASO, REALIZAR UN CALENTAMIENTO ADECUADO
- ANTES Y DESPUÉS DE LA PROCESIÓN Y DURANTE LOS RELEVOS, REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD LIBERANDO LAS ARTICULACIONES
- MANTENER EL CALOR CORPORAL PARA NO ENFIAR EL CUERPO DURANTE LOS RELEVOS
- BEBER 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 SÍNTOMAS O MOLESTIAS DE UNA LESIÓN O PATOLOGÍA, ACUDA A UN PROFESIONAL SANITARIO (FISIOTERAPEUTA Y/O MÉDICO)

GUÍA PRÁCTICA PARA COFRADES Y HERMANOS



COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CASTILLA Y LEÓN

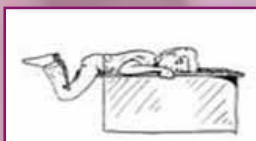
Paseo de Canalejas, 75 - 3º C-D
37001 Salamanca
Tfno. 923 28 18 20
www.cpcfyl.com

GUÍA PRÁCTICA PARA COFRADES Y HERMANOS



DURANTE TODO EL AÑO

Realizar 2 series de 10 repeticiones en todos los ejercicios



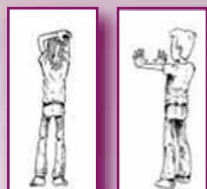
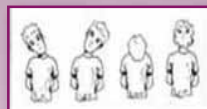
EN LOS DESCANSOS DE LA PROCESIÓN

Duración de los ejercicios: 10 seg
Repeticiones: 3
Mantener el estiramiento, sentirlo y repetirlo



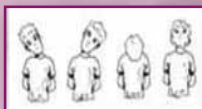
ANTERIOR A LA SALIDA

Duración en todos los ejercicios: 10 seg
Repeticiones: 3
Mantener el estiramiento, sentirlo y repetirlo



POSTERIOR A LA SALIDA

Duración en todos los ejercicios: 10 seg
Repeticiones: 3
Mantener el estiramiento, sentirlo y repetirlo



INFORMACIÓN

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla y León, siendo consciente de los riesgos de carga que soportarán los Cofrades Hermanos y Hermanas, pone a su disposición de todos ellos estas recomendaciones.

Este tríptico pretende servir de guía, y ayudar a que la marcha penitencial sea más segura, evitando posibles lesiones.

La Fisioterapia es la ciencia y el arte del tratamiento físico, conjunto de métodos, actuaciones y técnicas que curan y previenen enfermedades, promueven la salud y recuperan a personas con disfunciones psicofísicas o a las que desean mantener un nivel de salud adecuado.

Puede encontrar un Fisioterapeuta en:

www.cpficyl.com