

Tratamiento fisioterápico en el costalero

Physiotherapeutic treatment of the bearer



María del Mar Jiménez Espinosa¹, Juan Carlos Bonito Gadella²

1. Diplomada en Fisioterapia

2. Escuela Universitaria de Fisioterapia. Dpto. de Ciencias de la Salud.
Universidad Católica San Antonio de Murcia.



Correspondencia: jcbonito@pdi.ucam.edu

Recibido 02/02/2005 - Aceptado 01/06/2005

Resumen

Para comprender nuestro estudio, deberemos conocer antes una serie de términos entre los que destacamos:

Costalero: persona que lleva a hombros los pasos en las procesiones.

Paso: escultura que representa los sucesos importantes de la pasión de Jesucristo.

Material y método: Báscula, cinta métrica, ficha de protocolo de evaluación, camillas plegables, aceite de oliva, tape, cloretilo, cámara de fotos digital, revisión bibliográfica.

Hemos realizado un estudio comparativo de los tratamientos fisioterápicos realizados en el "Centro de atención al costalero/a y Horquillero/a Don Alejandro Plaza" de Linares en la Semana Santa de los años 2003 y 2004. Resultados: más del 85% asisten a los ensayos, el 50% no tiene relevé, el 53% realizan actividad física, uso de medidas preventivas (vendajes, fajas, tobilleras), antecedentes médicos. La técnica fisioterápica más empleada es el masaje y la región más afectada es la cervical.

Discusión y conclusiones: Ante la escasez de estudios fisioterápicos realizados en este campo se presenta el de Altemir M (2004). Es necesaria la educación del costalero en la importancia de los ensayos, la actividad física y la fisioterapia para mejorar sus condiciones y prevenir lesiones en el recorrido procesional.

PALABRAS CLAVE: Fisioterapia, lesiones, costalero.

Abstract

Introduction: In order to understand this study in a more accurate way, we should bear in mind the following terms:

Bearer: the person who carries in his shoulders the holy sculptures during the Holy Week.

Float: sculpture which represents the main events of the life and death of Jesus Christ.

Materials and methods: -Scale, tape measure, index card of evaluation, folding couches, olive oil, tape, digital camera, bibliographical revision.

We have developed a comparative study of the different physiotherapeutic treatments carried out in the "Centro de atención al Costalero/a y Horquillero/a Don Alejandro Plaza" of Linares (Jaén) during the Holy Week of the year 2003 and 2004.

Results: We have taken into account factors such as: Rehearsal (85%), relay (50% without), physical activity (53%), preventive and health checking. The most useful technique was massage and cervical region was more affected than others. Discussion and conclusions: We didn't find studies related to this topic. Altemir M (2004) remarks the importance of prevention of bearers. In conclusion, we have to make the bearer aware of the importance of the rehearsals, the physical activity and the physiotherapist in order to improve their physical conditions for the final day.

KEY WORDS: Physiotherapy, injuries, bearer.

Introducción

El trabajo que a continuación exponemos tiene su origen en la Semana Santa de Linares y en los costaleros que con su esfuerzo pasean las imágenes de la pasión de Cristo con fe, arte y maestría.

Para comprender totalmente nuestro estudio, deberemos antes conocer una serie de términos y de estructuras que intervienen en la labor del costalero:

Costalero: persona que lleva a hombros los pasos en las procesiones¹.

Persona que lleva sobre sus hombros o bien a costa, recayendo en este caso el peso sobre sus cervicales, los pasos de semana santa².

Persona que, junto con otras, soporta, lleva y pasea con arte las Imágenes de sus titulares, sobre el paso, y éste a su vez, soportando el peso sobre su cerviz, espalda y riñones, debajo de las trabajaderas³.

Trabajaderas: en los pasos procesionales, cada uno de los travesaños de madera que los refuerza de un costado a otro y por debajo del piso² (Fotos 1 y 2).

Paso: escultura que representa los sucesos importantes de la pasión de Jesucristo¹.

Costal: Tira de arpillera de 1,25 m. de largo por 0,75 de ancho, aproximadamente, y forrada, que se lía alrededor de la "morcilla", ajustándola en la cabeza y frente para soportar el peso y presión en las trabajaderas. Hay que cuidar que no quede arruga alguna, ya que podría lesionar al costalero (Fotos 3, 4 y 5).

El nombre de costalero tiene su origen lingüístico en el costal³.



Foto 1.



Foto 3.



Foto 2.



Foto 4.



Foto 6.

Morcilla: rodete de tela forrada y fuertemente enrollada y relleno de borra o algodón. Sirve para “hacer la cuna” en la cerviz de los costaleros y dejar caer sobre ella el peso de las trabajaderas.

Faja: hecha de hilo, lana o algodón, generalmente negra, que se ajusta a la cintura y riñones del costalero para soportar y protegerse del peso de las andas. Tanto el hacer el costal, como el reliar la faja, suele realizarse entre dos compañeros para darle mayor eficacia y ajuste. La faja se toma por un extremo pegada al vientre y, con el otro estirado por el compañero, el costalero gira fuertemente sobre sí mismo hasta ajustarla en toda su dimensión.

Alpargatas: suelen ser blancas o negras, según la Hermandad.

Los costaleros deben tener destreza para colocarse adecuadamente cada uno de estos componentes. Son los encargados de, pareja a pareja, plegar el costal en tres partes sobre la morcilla, mientras el compañero después, sujetándole las puntas, se lo ajusta enrollado en la cabeza, dando fuertes tirones para que no queden arrugas que puedan lastimarlo. Los costaleros “se hacen la ropa”, después de que el capataz da la orden para ello, y tras haberlo igualado (Foto 6).

La “igualá” es un acto que el capataz lleva a cabo, según la altura de los costaleros, o su clasificación dentro de las trabajaderas. Para ello, se tiene un cuadrante o lista, con la configuración del Paso y los nombres de los costaleros. Generalmente, los más altos van en los pasos de Cristo, y los más bajos, en los de la Virgen. Se colocan de forma descendente desde la primera trabajadera a la última. A veces suele usarse un “igualador” o regleta, de más de un metro, que se lleva desde el suelo a la vértebra del costalero, para calibrar más exactamente su altura. Es un proceso riguroso y de gran importancia ya que una distribución inadecuada va a influir en la aparición de lesiones; una mala igualada ocasiona una distribución no uniforme del peso y causa más alteraciones.

En cuanto a las estructuras anatómicas que intervienen o que se ven afectadas en la práctica del costalero⁶⁻⁹, podemos afirmar que la columna vertebral es la estructura del sistema músculo-esquelético que más se puede afectar por un componente de compresión y mal posicionamiento, acompañada de los músculos que la rodean y que permiten el movimiento de la misma.

Por último, dentro de esta introducción debemos analizar el gesto técnico que realiza el costalero:

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 atrasada⁷. 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 cuadrilla⁸.

La flexión de la columna cervical en su parte alta se efectúa a expensas de los músculos rectos mayor y menor, por la flexión de la articulación del occipital con el atlas o primera vértebra cervical, y en su parte inferior con la musculatura anterior del cuello, supra o infrahioideo, los músculos largos del cuello y los esternocleidomastoideos⁸.

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. En este movimiento la musculatura que actúa por la parte posterior son los paravertebrales y por la parte anterior el recto del abdomen, y los oblicuos mayores y menores. El trasverso del abdomen actúa de palanca cuando el costalero flexiona su tronco. Cuando la columna está erecta actúan dos fuerzas: una posterior (los músculos de los canales vertebrales y el cuadrado lumbar) y una anterior (los músculos de la pared del abdomen)⁴.

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 correcta⁴.

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. Los músculos anteriores psoas y cuádriceps flexionan respectivamente la pelvis y extienden las rodillas⁴. Este movimiento es el último antes de comenzar la

marcha. Cuando el costalero camina bajo el paso, el peso del mismo lo soportan principalmente dos zonas: la columna cervical y la columna lumbar⁸.

Material y métodos

Los materiales empleados en el desarrollo de este estudio son los siguientes:

- Báscula para pesar a los costaleros.
- Cinta métrica.
- Ficha de protocolo de evaluación para la recogida de datos de los costaleros.
- Camillas plegables para la realización de las técnicas de fisioterapia.
- Aceite de oliva para la aplicación de la masoterapia.
- Tape para vendajes funcionales.
- Cloretilo para combinar con técnicas de estiramiento.

Hemos realizado un estudio comparativo de los tratamientos fisioterápicos realizados en el “Centro de atención al costalero/a y al horquillero/a Don Alejandro Plaza”, de Linares, en la Semana Santa de los años 2003 y 2004.

La muestra de estudio ha sido de 177 costaleros en 2003, de los cuales 158 eran hombres, y 19 mujeres; y de 168 en 2004, de los cuales 120 eran hombres, y 48 mujeres.

Las edades están comprendidas entre 15 y 55 años, teniendo más del 50% de ellos entre 15 y 25 años.

También hemos realizado una toma de datos y mediciones para la elaboración de un costalero tipo en la Hermandad, que consta de 120 costaleros.

El método seguido en todos los costaleros fue medir su altura, pesarlos y rellenar la ficha de valoración, cuyas variables mostramos en los resultados.

Resultados

Con los datos obtenidos de las observaciones de los costaleros pertenecientes a la Hermandad hemos elaborado un “costalero tipo”, que tiene las siguientes características, teniendo en cuenta que la Hermandad consta de dos pasos, uno de Cristo y otro de Palio. El paso de Cristo tiene 60 costaleros, 40 de ellos van bajo paso y 20 de relevo, así como el paso de Palio tiene 40 costaleros, 30 de ellos van bajo paso y 10 de los mismos de relevo.

El costalero tipo de Cristo mide 1,82 metros de altura y pesa 89 kilos, con lo que el peso que tiene que soportar cada uno bajo paso es de 35 kilos.

El costalero tipo de Palio mide 1,68 y pesa 75 kilos, con lo que tiene que soportar cada uno de carga bajo paso 33,3 kilos.

Además, gracias a la valoración realizada al resto de costaleros, a los que hemos podido preguntar cuestiones de vital importancia para la buena prevención de lesiones, hemos hallado los datos que a continuación detallamos:

Quisimos comprobar, sabiendo de su importancia, la existencia de ensayos y de relevos, encontrando que tanto en 2003, con un 87%, como en 2004, con un 90,47%, los costaleros acuden a los ensayos, pero dichos datos se ven mermados cuando nos referimos a la existencia de relevos, ya que en el año 2003 el 43,5% no llevó ningún tipo de relevo y sólo 77 de los 177 totales hicieron uso de él, cuestión que el año 2004 se volvió a repetir, ya que un 57,97% soportó todo el recorrido sin relevo.

Igualmente, prestamos nuestra atención a la realización de actividad física, ya fuera de tipo aeróbico, anaeróbico, de resistencia o de potencia, por parte del costalero.

Pudimos observar que, en el año 2003, 95 costaleros de los 177 realizaron algún tipo de ejercicio a lo largo del año (53,67%), subiendo este porcentaje al 56% durante el año 2004 (84 de 168). En cuanto al uso de medidas preventivas, tales como vendajes, tobilleras, fajas, hay que destacar el uso de la faja lumbar, ya que en el año 2003 el 80,79% la usaron, porcentaje que bajó hasta el 53,74% en el siguiente año. (Gráfico I).

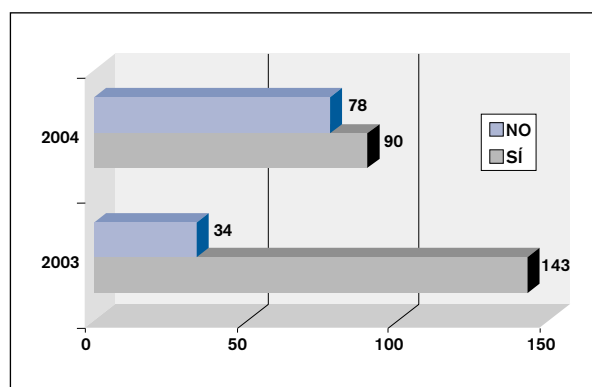


Gráfico 1. Uso de la faja lumbar.

Una vez que empezamos a profundizar en las patologías que tenían los costaleros pudimos comprobar que en el año 2003 sólo 51 personas no presentaban antecedentes, número que en 2004 fue de 85.

Entre los que sí presentaban antecedentes destacamos los datos del Gráfico II, en el que podemos observar detallados los de origen traumatológico, pudiendo cada costalero haber rellenado varias opciones, si procediera, y los no traumatológicos englobados en “Otros”.

Una vez conocidos todos los datos anteriores debemos saber cuántas y cuáles han sido las intervenciones que se han realizado desde la fisioterapia, que no son otras que las expresadas en el Gráfico III.

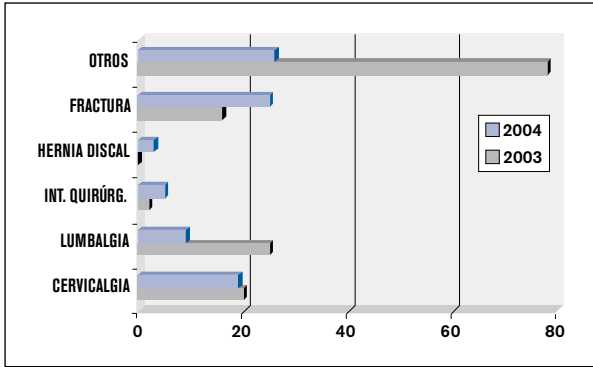


Gráfico 2. Antecedentes médicos.

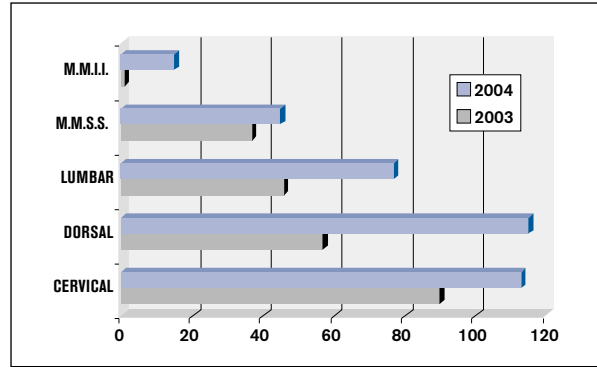


Gráfico 4. Regiones tratadas.

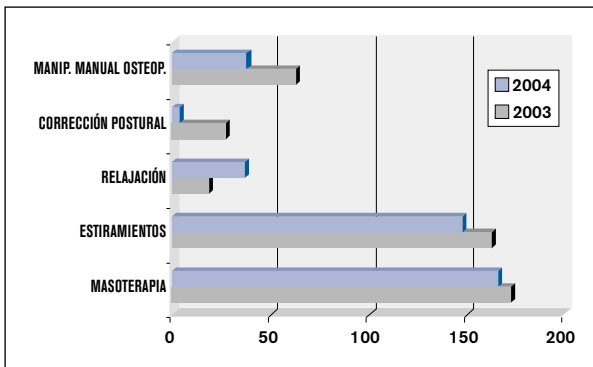


Gráfico 3. Técnicas fisioterápicas empleadas.

Por último, en cuanto a las regiones corporales afectadas y que se vieron igualmente beneficiadas del tratamiento fisioterápico oportuno fueron las expresadas en el Gráfico IV, donde destaca en ambos años la zona cervical, con 90 y 113 casos respectivamente.

Discusión y conclusiones

En la realización de este trabajo nos ha llamado la atención la escasez de estudios fisioterápicos realizados en este campo, aunque entre los encontrados destacamos el realizado por Altemir Lara, que nos ha “iluminado” el camino y guiado en el modo de proceder.

Coincidimos con Dña. Montserrat en cuanto a que los objetivos de la fisioterapia en relación a los costaleros son: evitar sobrecargas musculares, evitar la aparición de contracturas musculares, educarlos en una buena higiene postural y enseñar un buen gesto técnico.

Si nos fijamos en la edad, hemos comprobado que más de la mitad de los costaleros/as tienen una edad comprendida entre los 15 y 25 años, siendo ésta una edad muy temprana para soportar tales cargas. Coincidimos con Rodríguez Romero¹⁰ y con Fernández Mancilla¹³ en que la edad en la que se permitiera realizar este tipo de actividades debería ser aquella que nos asegurase la finalización del crecimiento óseo^{10, 11}.

Al igual que Carrillo, pensamos que 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.

Pensamos que ser costalero requiere la misma preparación que cualquier práctica deportiva¹², 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 musculares¹⁰.

Igualmente, coincidimos en la 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^{10, 11}.

En cuanto a la zona que más se suele afectar coincidimos con los demás artículos consultados en que es la columna cervical y discrepamos en que otra de las más afectadas sean los miembros inferiores, ya que pensamos que se afectan con más frecuencia tanto la columna dorsal como la columna lumbar.

Así mismo, discrepamos con Fernández Perianes¹³, que afirma que el tratamiento de las lesiones del costalero consiste en una atención médica con analgésicos y fundamentalmente con reposo, ya que está demostrado que 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.

En cuanto a las técnicas empleadas, hemos comprobado que la técnica más aplicada es la masoterapia, combinándola con otras como estiramientos¹⁴.

Por último, hemos de tener claro que si concienciamos a los costaleros de la importancia de asistir a los ensayos durante el año, de que realicen actividad física y acudan al Centro de Atención al costalero para ser tratados por fi-

sioterapeutas, es posible que realizar el recorrido procesional se pueda hacer en unas condiciones óptimas, para conseguir un mejor resultado bajo paso.

Así mismo, animamos a todos aquellos relacionados con el mundo de la salud a que investiguen en este campo de trabajo, tan poco conocido.

Bibliografía

1. Rico F, Maubourguet P, Sarto M, Santamaría R, Domingo R, Cardona M. Gran diccionario de la Lengua Española Larousse. Barcelona: Larousse Ed. SA; 1997.
2. Diccionario cofrade. Disponible en: <http://catholic.net/hermandadesycofradías> [citado 6 Feb 2004].
3. Del Castillo, JM. Costalero. Disponible en: <http://www.saetaCOPE.com/diccionario/costalero.htm> [citado 1 Jun 2005].
4. Altemir M. Manual del costalero. Disponible en: <http://costalero.com> [citado 1 Jun 2004].
5. Consejo Local de Hermandades y Cofradías Iglesia Mayor Prioral. Disponible en: <http://webs.ono.com/usr004/ColabConsejo/Documento003.htm> del costalero [citado 1 Jun 2005].
6. Putz R, Pabs R. Altas de Anatomía Humana Sobotta (tomo 1 y tomo 2). 21ª edición; Madrid: Ed Médica Panamericana; 2001.
7. Altemir M, Villafaina M, Alcantarilla M, Suárez C. Manual de prevención del costalero; Sevilla; 2002.
8. Portal Cofrade de Almendralejo. Disponible en: <http://usuarios.lycos.es/portalamendralejo/admin.php> [citado 5 Feb 2004].
9. Lippert Herbert, L., *Anatomía, estructura y morfología del cuerpo humano*. 4ª edición; Madrid: Ed. Morban; 2002
10. Rodríguez O. Centro de fisioterapia de Morón. Disponible en: <http://moronpenitente.iespana.es/ConsejosCostaleros.htm> [citado 1 Jun 2005].
11. Pedrosa A. "Las lesiones de la columna, «cruz» de los encargados de llevar los pasos". Diario Médico. En prensa 1997 marzo 21.
12. Carrillo M. "El costalero requiere la misma preparación física que un atleta". Diario Médico. 1999 abril 13.
13. Fernández F. Disponible en: <http://www.cofrades.htm> [citado 25 Mar 2005].
14. Miranda L. "Más de 400 costaleros pasaron por el Centro de recuperación". Diario ABC. 2003 Abr 12; Secc. Sociedad.