

A SU SERVICIO

Nuestra Sociedad

En buenas manos: Marcos Cresco, Fisioterapeuta

Durante varios números, nuestra Revista contó con una sección que denominamos “en buenas manos” por la que fueron pasando muchos de los profesionales que cada día desempeñan su labor en el Casino de Madrid y gracias a los cuales la entidad ofrece todos los servicios que ustedes ya conocen. La retomamos ahora para presentarles a Marcos Crespo Criado, fisioterapeuta de sólida formación y experiencia, quien desde hace poco más de un año forma parte del equipo de la zona deportiva encargado de velar por la óptima salud física de los socios.



Marcos Crespo Criado llegó al Casino, por casualidad. “En el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Madrid salió un anuncio en el que se solicitaba un profesional que se ajustaba a mi perfil”, explica, “yo lo vi y me presenté”. Como podrán imaginar, el anuncio lo había puesto el Casino de Madrid. “Llamé y tras enviar mi *currículum* me citaron para una entrevista”. Cuando llegó a la puerta de Alcalá 15, le chocó mucho que hubiera un gimnasio en un edificio como este. Marcos aportaba una amplia experiencia de más de doce años. Es Diplomado en Fisioterapia por la Universidad Alfonso X El Sabio; estudios que complementó con Especialización en Fisioterapia deportiva, por la Universidad

Complutense; Especialización en Osteopatía por la Escuela de Osteopatía de Madrid adscrita a la Universidad de Alcalá de Henares, además de otros cursos como Pilates y Punción Seca.

“**E**n mi carrera hay bastante demanda. Una semana después de terminar los estudios en la universidad ya tenía trabajo en una clínica privada”. Un año y medio más tarde montó su propia consulta que ha compatibilizado con diferentes clínicas de seguros privados, “con unos resultados muy satisfactorios, tanto profesionales como personales. Para mí es un orgullo contar entre mis pacientes con personas que se desplazan hasta Los Molinos desde Madrid, La Rozas, El Escorial, Tres Cantos... desde que empecé. Desde 2003 y 2004 siguen conmigo y desde entonces no he dejado de seguir formándome para evolucionar y seguir aprendiendo”.

Nos explica que en el Casino “una de las patologías más frecuentes son los dolores de espalda ocasionados en el trabajo. El origen de estas lesiones es por una deficiente adaptación del puesto de trabajo y una mala postura del trabajador”. Según su opinión, una postura correcta evitaría muchos problemas. Algunos consejos son simples aunque no siempre fáciles de llevar a cabo. “Es cuestión de intentarlo”, señala. “Siempre que nos acordemos, debemos mantener una postura correcta, que sería estar sentado con la espalda recta y con los pies apoyados en el suelo o en una banqueta; que la silla tuviese reposabrazos para apoyar el antebrazo y que el brazo esté por encima de la mesa; que la pantalla del ordenador esté justo a la altura



Para contactar con Marcos, y con su compañera María José, los socios pueden hacerlo en la zona deportiva donde se encuentran las instalaciones de Fisioterapia.

de nuestros ojos, para que no tengamos que levantar ni bajar la cabeza en exceso para mirarla. Tener la pantalla siempre de frente y nunca a un lado, puesto que esta posición mantenida en el tiempo provoca importantes lesiones en el cuello". En cuanto a los socios deportistas que utilizan el gimnasio insiste en que "es muy importante hacer un buen calentamiento y tras realizar la actividad, es también muy importante hacer una buena sesión de estiramientos para evitar lesiones musculares".

Entre las técnicas que aplica destaca el tratamiento puntos gatillo, que es "un punto de dolor exquisito y de actividad constante dentro de una banda tensa palpable situada en el músculo-esquelético. Se caracteriza por la liberación continua del neurotransmisor acetilcolina, lo que va a impedir que esas fibras se relajen. Esto a su vez va a generar isquemia o falta de llegada de sangre, y por tanto, dolor que se va a irradiar y se va a extender". Después, de la técnica de punción "hay que realizar un tratamiento manual superficial (spray frío, movilizaciones, masaje, contracciones del músculo...) con el fin de mejorar la efectividad de la técnica". Para Marcos "es una técnica bastante eficaz para el tratamiento postquirúrgico (lingamentoplastia, prótesis de rodilla y cadera...) y para dolores residuales en el tobillo y rodilla tras un esguince de tobillo".

También nos habló de los "tratamientos específicos para alteraciones en la articulación temporomandibular provocados por traumatismos como el que se puede dar después de una apertura excesiva de la boca; por el estrés emocional o el bruxismo, que provocan en el paciente rigidez en la zona cervical y/o dolor de cabeza"...

Además, están los tratamientos para las lesiones deportivas más habituales como, esguinces, sobrecarga muscular, roturas fibrilares... "Para el tratamiento de estas lesiones el Casino de Madrid cuenta con un gimnasio, una piscina y entrenadores especializados. Actuamos conjuntamente. Nos reunimos para evaluar la lesión y posteriormente planificar

unas pautas de tratamiento y de ejercicios para una recuperación de la función de la zona lesionada. También lo hacemos con aquellas lesiones producidas en el ámbito laboral con un cuestionario previo al paciente para valorar la higiene postural y ver qué factores se pueden modificar para evitar recaídas. Gracias a las instalaciones con las que contamos podemos enfocar lesiones de una manera multidisciplinar siempre teniendo en cuenta el diagnóstico del médico y las observaciones que este haya indicado".

En relación a su experiencia en el Casino hasta ahora la califica de "muy satisfactoria" y entre los motivos señala, "el pertenecer a una institución tan prestigiosa como esta, el recibimiento, aceptación, respeto, y valoración a mi profesión, que he recibido de los socios, -espero que ellos tengan la misma percepción- y también de mis compañeros que en todo momento han hecho que mi integración haya sido total. Aquí he tenido la sensación de pertenecer a una familia. La Familia del Casino de Madrid. Desde el principio he sentido que formo parte del equipo de la zona deportiva, con los mismos intereses. Todos, cada uno en nuestra disciplina, desempeñamos nuestro trabajo persiguiendo el mismo objetivo que es velar por la buena salud física de los socios; y en ello estamos".



"El Casino de Madrid cuenta con un gimnasio, una piscina y entrenadores especializados. Actuamos conjuntamente. Nos reunimos para evaluar la lesión y posteriormente planificar unas pautas de tratamiento y de ejercicios para una recuperación de la función de la zona lesionada".