

## **Vesciche o Bolle ai piedi.**

### **Come appare una vescica ?**

Una vescica, o flittene in gergo medico, appare quando la pelle é sottomessa a sfregamenti ripetuti e regolari che la surriscaldano. Questo succede ai piedi a causa delle scarpe o delle calze, ma anche alle mani, quando si ripete sempre lo stesso gesto, come ad esempio con il bastone da cammino.

Se gli sfregamenti non sono eccessivi e troppo lunghi nel tempo, lo spazio di frizione si indurisce a formare il callo. Se invece lo sfregamento é intenso, ripetuto e lungo, diventa una bruciatura meccanica. Si puo' curare, ma é preferibile evitarla.

Per evitare le bolle ai piedi bisogna usare scarpe adatte al nostro piede, di almeno una misura in piú perché il piede col caldo e sotto sforzo si gonfia, perché le dita dei piedi ed il tendine del tallone non devono sfregare camminando. Le scarpe devono essere usate prima, per verificare in condizione di marcia e di sforzo che sono adatte ai nostri piedi. Le calze sono molto importanti, meglio se senza cuciture.

### **I piedi sono le nostre ruote, meglio partire con le gomme in regola...**

Si possono proteggere le zone piú esposte alle bolle con dei semplici cerotti ed esistono dei tubicini da tagliare a propria misura (tipo dott. Scholls) ed infilare sopra per evitare sfregamenti delle dita dei piedi. Si puo' applicare prima una crema anti-sfregatura (tipo NOK ); alcuni induriscono la pelle con il **talco**, altri mettono della **vaselina**, pochi usano il **succo di limone**. Solo l'esperienza prima di intraprendere il cammino puo' definire la propria soluzione personale.

Per chi volesse una preparazione di lunga durata, 6 settimane prima, e soprattutto se il cammino sará lungo, si puo' seguire la procedura seguente:

Settimana 1: Pediluvio ogni giorno da 7 a 10 minuti (acqua tiepida + 2 cucchiaini per litro d'acqua di **soluzione al formolo**)

Settimane 2 3 4: Tannaggio quotidiano della pelle per indurirla, applicando una **soluzione a base di acido picrico**

Settimane 5 6: Applicazione ogni sera di una **crema anti sfregamento a base di burro di karité (tipo nok)**

\*Per le soluzioni d'acqua al formolo e di acido picrico, bisogna chiedere in farmacia della soluzione acquosa formolata al 5% ed una preparazione di acido picrico al 1%

Senno', pazienza: piú si cammina, piú la nostra pelle si indurisce, piú diminuisce il rischio di bolle ai piedi.

### **Come curare una vescica ai piedi ?**

**Vescica chiusa** : se é ancora chiusa, vuol dire che il liquido protettivo sta facendo la sua funzione, cioé difendere la nascita della nuova pelle ed impedire che si sviluppino infezioni. A riposo, bisognerà con un ago, bucare la pellicina e con una siringa sterile togliere il liquido e disinfettare con l'eosina soluzione cutanea al 2% (quella per il sederino dei bambini- non usare il mercurocromo che brucia la pelle). Coprire poi con un cerotto la parte per evitare sfregamenti e mantenere la pellicina in situ. Tenere i piedi il piú possibile fuori dagli scarponi, all'aria aperta e senza calze. Il giorno seguente ci sará ancora del liquido e bisogna ripetere l'operazione, sempre proteggendo la parte con un cerotto.

Personalmente uso il metodo che mi insegno' Sybille, hospitalera veterana ed infermiera professionale missionaria: prendo delle forbicine, avvicino i due bordi della vescica, faccio un taglio nella sommità senza togliere la pelle e ne risulta un taglietto a V da cui esce il liquido ed in cui faccio entrare il disinfettante. Il taglio a V combacia perfettamente e resta in situ, funzionando da drenaggio, lo copro con un cerotto e cosí ho due protezioni per la vescica: la sua pelle ed il cerotto.

Altri usano fili penzolanti che strappano la pelle della vescica con il movimento e portano solo microbi ed infezioni. In Spagna, gli allievi infermieri in alcuni albergues o nei centri de salud vi faranno delle belle fasciature a regola d'arte, che resisteranno due ore... ma l'importante é che la pelle ferita non entri in contatto con microbi vari e non si infetti.

Dal 2004 in poi fecero la loro comparsa sui cammini i Compeed, erano gratis e distribuiti a tutti a grandi manciate. A me fecero marcire una vescica, provocando danni ancora più gravi. Penso che siano più utili prima che la vescica si formi, anche se impediscono che la pelle si indurisca e quindi ritardano solo il problema.....

**Vescica aperta** : vuol dire che é scoppiata da sola e che il liquido protettivo si é perso e che la pelle é a vivo, molto fragile. Bisogna disinfettare il tutto e proteggere la parte con una compressa imbevuta di eosina al 2% che resti fissa in situ. La cosa non é facile, viste le posizioni assurde dove possono venire bolle semplici, doppie e pure triple... come le dita dei piedi negli spazi tra ogni ditino.

Più semplice nella pianta o dorso del piede. Ho visto alcuni hospitaleri veterani servirsi di semplici quadretti di panno spugna per cucina (tipo Vileda), tagliarlo a misura del piede e poi ritagliare al suo interno lo spazio necessario per fare in modo che la vescica non sia punto d'appoggio e quindi non tocchi direttamente la soletta della scarpa. Nei casi più difficili, con bolle molto grandi, sovrapponevano due o più ritagli. In ogni caso per accelerare la guarigione, bisogna che il piede respiri all'aria libera il più possibile e che si riducano i km delle tappe seguenti. Se si infettano le bolle, si vedranno le vene dei piedi diventare nere ed allora saranno « cazz acidi » perché vuol dire che l'infezione sta salendo ed allora solo il ricovero in ospedale potrà porvi rimedio ... Il cammino non é una maratona né per forza sofferenza. Questo é solo il mio modesto contributo, altri sapranno dare di più.  
Buon cammino, flavio vandoni