

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 può curare, ma é preferibile evitarla.

Per evitare le bolle ai piedi bisogna usare scarpe adatte al nostro piede, di almeno una misura in più 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 più 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 può 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 può definire la propria soluzione personale.

Per chi volesse una preparazione di lunga durata, 6 settimane prima, e soprattutto se il cammino sarà lungo, si può 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%

Sennò pazienza: più si cammina, più la nostra pelle si indurisce, più 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, cioè 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 più possibile fuori dagli scarponi, all'aria aperta e senza calze. Il giorno seguente ci sarà ancora del liquido e bisogna ripetere l'operazione, sempre proteggendo la parte con un cerotto.

Personalmente uso il metodo che mi insegnò 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 così 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, 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