

QUALCHE CONSIGLIO PER CAMMINARE

Per andare in cammino non servono materiali molto sofisticati e costosi, anche se bisogna sceglierne di adatti e di qualità.

La parola cammino copre delle pratiche abbastanza diverse secondo: 1) la durata (qualche giorno, un mese, più stagioni) 2) il luogo (campagna, mezza montagna o misto)

Per quanto riguarda i piedi e le scarpe i consigli sono quasi gli stessi, sia che si vada per pochi giorni che per un lungo cammino.

Vediamo prima i problemi dei piedi.

LE CURE PREVENTIVE

Le unghie sottoposte a forti compressioni diventano rapidamente dolorose, soprattutto nelle discese quando il piede spinge contro la punta della scarpa, (non dimenticate di stringere i lacci prima delle lunghe e ripide discese).

Devono essere tagliate "quadrate", senza smussare i bordi laterali, abbastanza corte perché non tocchino da sole contro la punta delle scarpe, ma non troppo corte.

Se si hanno dolori plantari, soprattutto nell'avanpiede, e crampi nell'arco interno, bisogna consultare un podologo per correggere la statica podale con una suola apposita.

Qualcuno usa indurire i piedi con borotalco, altri li ammorbidiscono con vaselina. Che siano piedi dolci o piedi duri, l'importante é che ciascuno trovi il suo rimedio per proteggerli, sono le nostre ruote !!!

LE CURE

Una regola d'oro: Evitate i pediluvi caldi e prolungati prima e dopo la marcia, ma doccietevi rapidamente con acqua calda per sciogliere i muscoli e raffreddateli subito con acqua fredda che rivitalizza la circolazione, anche al mattino prima di partire.

I pediluvi con acqua fredda e sale (10%) o acqua e aceto possono servire a togliere un po' di gonfiore, a disinfettare.

I massaggi, anche senza creme specifiche, possono servire a rilassare le parti indolenzite per ritrovare un appoggio del piede normale.

Sennò usate le creme a base di arnica montana, quella vera, non i sottoprodotti che non hanno principi attivi... Interessante la sua capacità di alleviare il dolore traumatico e ridurre le infiammazioni e edemi con gli stessi benefici dell'ibuprofene, che invece ha effetti secondari sull'apparato digestivo.

Un efferalgan paracetamol 500, sciolto in acqua e ingerito dopo cena prima di coricarsi, permette di rilassare i muscoli e di dormire meglio.

Le bolle

Se si sente un dolore localizzato, tipo bruciore, che lascia presagire la formazione di una bolla, si può evitare o ritardarne la formazione :

- verificando dapprima che la calze non facciano pieghe
- coprendo la zona con un cerotto che protegga la pelle.

Quando la bolla é formata, é meglio bucarla per svuotare il liquido che si é formato, senza togliere la pelle e senza introdurre fili vari, e disinfettare la zona. La pelle sopra la bolla deve restare a protezione della carne viva sottostante ed il piede deve restare il più possibile all'aria libera.

Poi per riprendere a camminare, si coprirà la zona con un cerotto di varie forme e dimensioni secondo l'importanza della bolla. Per le zone difficili in cui il cerotto non sta in posizione, ci sono in vendita in farmacia dei tubicini (dott. Scholl's) che si possono tagliare ed infilare sulle dita dei piedi a protezione.

E per i primi tre giorni si verificherà la formazione di liquido interno e si procederà alle cure come la prima volta. Poi la pelle soprastante secca e la nuova sarà pronta.

E' chiaro che se si formano bolle sopra bolle, il problema risiede nelle scarpe troppo piccole o strette o troppo a punta.

Il piede si allarga nella parte anteriore e gonfia durante la marcia e di questo va tenuto conto all'atto della scelta delle scarpe.

Alcuni iniziano allora a calzare sandali per trekking, sempre di una misura in più, con o senza calze, ma il terreno su cui si cammina non deve essere sconnesso, sennò si passa da una bolla a una storta....

Gli ematomi sotto l'unghia

Le unghie diventano dolorose, poi nere, a causa delle scarpe troppo piccole, troppo strette in punta, oppure a causa di lunghe discese ripide.

Un sollievo immediato é ottenuto bucando l'unghia e evacuando così l'infiammazione o l'ematoma. Ma é un lavoro delicato, indolore se fatto da un podologo, che é meglio non fare da soli.

Le storte semplici

Un dolore vivo si sente quando si ha una torsione del retropiede, storta alla caviglia per esempio, dovuta a marcia su terreno sassoso. Bisogna fare una fasciatura di contenzione per limitare al massimo le torsioni interne e soprattutto quelle esterne della caviglia, creando una protezione del tallone. Bisogna immobilizzare il piede ad angolo retto sulla gamba e stabilizzare la caviglia lateralmente. Se il dolore resta forte e se un edema sopravviene, meglio consultare in ospedale, può essere una storta più grave o una frattura. Su terreni instabili, sassosi o in montagna, é meglio usare scarpe mid o high più rigide.

L'ACQUISTO DELLE SCARPE

La scarpa é l'accessorio maggiore del cammino: veste il piede, lo isola da freddo e acqua, lo protegge dalle asperità del suolo e mantiene la caviglia.

Per un cammino di mezza montagna si preferiscono scarpe a suola semi rigida, ben artigliata per evitare scivoloni, MID o HIGH, con eventuale uso di solette amovibili ammortizzanti e respiranti, che si possono togliere e lavare.

Per quello misto, tipo cammino spagnolo, possono bastare dei sandali da trekking o delle scarpe da hiking-walking-running basse, con suola di vibram.

Per scegliere la misura, bisogna provarle con delle calze di lana o tecniche senza cuciture, in piedi, e camminarci per vedere se sfregano contro il tendine d'Achille o l'alto della caviglia, se la punta é adatta al nostro tipo di piede. La scelta finale sarà di una misura in più e a punta larga, per evitare dal principio ogni tipo di sfregamento che non sia quello provocato dalle ore di marcia che "scaldano" il piede.

Le scarpe devono essere usate per alcuni giorni prima della partenza per vedere le pieghe che si formano e come queste interagiscono con i nostri piedi.

Questo permette inoltre di indurire un poco i piedi che saranno meno sensibili nei primi giorni di cammino.

LE CALZE

La scelta delle calze é importante. Alcuni giurano per la lana o misto lana con acrilico, perché assorbono la traspirazione, la evacuano verso l'esterno (ma se le scarpe sono di goretex resterà all'interno), riducendo la macerazione e quindi l'ammollimento della pelle, causa di bolle e riscaldamento del piede.

Le calze di cotone sono da evitare, perché seccano e sfregano sulla pelle.

Alcuni consigliano l'uso di doppie calze sovrapposte, una fine ed una spessa: anche se sono perfette in sovrapposizione all'inizio, nel corso della marcia finiranno per scivolare e provocare frizioni con i risultati che sappiamo.

Personalmente, da anni uso delle calze tecniche senza cuciture che durano anni, si lavano ed asciugano in fretta e che esistono in taglie diverse, sia corte che lunghe.

I BENEFICI DELLA MARCIA

La marcia a piedi é l'esercizio fisico naturale per eccellenza, che si può praticare a ogni età; é un atto semplice che necessita il minimo sforzo, ma che brucia molte energie.

La marcia a piedi é un'attività sportiva alla portata di tutti, raccomandata ai cardiaci ed ai diabetici; basta prendere qualche precauzione, soprattutto se non si é fatta attività fisica per molto tempo, e farsi visitare da un medico, se si hanno problemi di cuore e di tensione arteriosa. E' uno dei rari sport che mette in movimento tutto il corpo.

La marcia fa funzionare il sistema osseo, muscolare e tendineo; permette di mantenere la scioltezza articolare ed migliora il sistema respiratorio e cardio-vascolare, favorendo una migliore irrigazione sanguigna dei tessuti, e non comporta nessuna contro-indicazione.

In particolare, si mettono in moto due meccanismi fisiologici che stimolano la circolazione di ritorno:

- i muscoli del polpaccio, contraendosi, si comportano come una pompa che fa risalire il sangue venoso verso il cuore.

- l'arco plantare funziona come una spugna: il suo schiacciamento a ogni passo provoca una spinta della colonna sanguigna, favorendone l'ascensione verso il cuore.

La marcia quindi fa' funzionare armoniosamente il cuore ed i polmoni e migliora la circolazione collaterale.

Per di più, é un esercizio eccellente in quanto equilibrato e progressivo, che richiede uno sforzo continuo, in opposizione ad altri sport con partenze ed arresti brutali, come il tennis o lo squash, che quindi sono meno indicati per il cuore.

Bisogna sempre fare un allenamento progressivo con delle passeggiate via via più lunghe e su terreni più accidentati, ma senza oltrepassare le proprie possibilità fisiche.

Partire lentamente, raggiungere il proprio ritmo normale (a ciascuno il suo) e mantenerlo. Per andare più veloci, conviene allungare il passo, conservando lo stesso ritmo.

Oltre ai piedi, tutti i muscoli e le articolazioni lavorano durante la marcia. Per le articolazioni si raccomanda di tenere le ginocchia piegate in discesa e posare i piedi ben piatti senza curvare la schiena in avanti nelle salite. Durante gli sforzi prolungati i muscoli liberano acido lattico che provoca crampi e dolori muscolari. Bisogna bere spesso dell'acqua e fare degli stiramenti prima e dopo per limitare questi dolori. Poi al ritorno, bisogna raffreddare muscoli e piedi e fare un buon massaggio per alleviare dolori e rilassare le articolazioni.

Oltre ai piedi surriscaldati, alle articolazioni indolenzite, ai crampi e contratture muscolari, altri piccoli malanni possono accadere: colpi di sole, punture d'insetti, piccole ferite, screpolature. Si può prevenire il colpo di sole, coprendosi con un buon cappello e proteggendosi con una buona crema solare su tutte le parti scoperte e si può curare con una crema rinfrescante che allievi il dolore della scottatura. Quanto alle punture di insetti vari, pare che applicare sugli indumenti due gocce di oli essenziali di lavanda officinale, di geranio e di limoncina possa allontanare il pericolo. Ma esistono in commercio anche spray antizanzare.

LO ZAINO

Di norma per un cammino di parecchi giorni un adulto può portare fino a 20% del suo peso, 10kg per una donna di 50kg, 15kg per un uomo di 75kg. Per non sentire troppo il peso dello zaino, bisogna ripartire il carico in modo che il centro di gravità sia il più vicino possibile al corpo e che pesi più sul bacino che sulle spalle. Quindi é meglio riporre le cose più pesanti lungo la schiena, né troppo alte sulle spalle, né troppo basse sulle reni, e piazzare le cose più leggere verso l'esterno dello zaino. Le cose di cui non si ha bisogno in giornata, come il sacco a pelo, ricambi ed altro, vanno posti in basso, mentre le cose come la giacca impermeabile o poncho devono stare in alto. Nelle tasche esterne vanno tutte le cose da usare in giornata, come borraccia, crema solare, cartine, viveri ed altro. Lo zaino va regolato con le varie cinghie: dapprima lo si pone in spalla e si stringe la cinghia ventrale ben situata sul bacino. Poi si regolano gli spallacci, ricordando che nelle salite bisogna caricare un po' di più le spalle per alleviare il bacino e che nelle discese bisogna abbassare il carico sul bacino per avere più stabilità. In questo sono necessarie le manovre

sui tiranti tra spallacci e la parte alta dello zaino, che con un po' di pratica vi dimostreranno la loro utilità e funzione.

Come idratarsi bene?

In cammino si raccomanda di bere regolarmente, anche se non si ha sete, per evitare il rischio di disidratazione.

- Il fabbisogno in acqua del camminante cresce con lo sforzo, poiché si perde in media un quarto di litro per ora ad andatura moderata e fino a un litro per sforzi più intensi.
- Quindi c'è bisogno di bere molto per compensare queste perdite dovute alla traspirazione ed alla respirazione più intensa, ma anche per rispondere ai bisogni legati allo sforzo muscolare ed alla necessità di evacuare le tossine cellulari.
- Per una marcia di una mezza giornata bisogna prevedere almeno un litro e mezzo d'acqua, meglio con l'aggiunta di sali minerali (tipo compresse solubili). Per l'acqua dei ruscelli e fontane o non trattata, si consiglia di aggiungere erbe aromatiche come timo e lavanda o menta piperita che eliminano i batteri e aiutano a bere.

Prima dello sforzo: bere... ma non troppo !

Prima dello sforzo si consiglia di bere acqua normale, non gasata, però non troppo, perché può disturbare la digestione e non previene la disidratazione durante la giornata.

Durante lo sforzo : bere poco, ma spesso

Per permettere al corpo di funzionare al meglio, bisogna quindi bere spesso per compensare la perdita di sali minerali. Il deficit d'acque e sali può provocare disturbi più o meno gravi, debolezza, aritmia cardiaca, crampi, confusione mentale e nei casi più gravi, un edema cerebrale.

● Bere regolarmente

Il buon dosaggio dell'idratazione dipende da molti fattori come la temperatura esterna, l'intensità e la durata dello sforzo, ma anche dal tipo di liquido ingerito, dalla sua temperatura, dal suo tenore in sodio ed altri sali minerali. Bisogna quindi bere prima di aver sete per poter camminare più facilmente (mezzo litro per ora sarebbe l'ideale).

● Bere per conservare i sali minerali

Il cammino esige un lavoro muscolare che, scaldando, provoca un meccanismo di autoregolazione del calore corporeo. E' il ruolo della traspirazione che serve a conservare la temperatura media corporea (teoricamente 37,2 °C). La traspirazione è composta per 99% d'acqua e 1% di sali minerali. Sarà più o meno forte secondo la temperatura esterna, l'intensità dello sforzo e le vostre capacità fisiche.

Dopo lo sforzo: rinnovare le riserve di sodio e di bicarbonato

- Dopo lo sforzo è importante bere acqua normale o gassata con sodio e bicarbonato e nutrirsi con zuccheri lenti (pasta, riso, ecc) e zuccheri rapidi (cioccolato). Meglio bere tè che caffè.

● I pericoli dell'iperidratazione e dell'acqua ghiacciata

Bere troppo può provocare una iponatremia, cioè una diluizione troppo forte di sodio nel sangue. Nel caso di ambiente molto caldo e secco, l'aria che penetra per la bocca essicca le mucose e le vie respiratorie con un'impressione di bocca pastosa, che il bere molto non risolve. E' meglio bagnare le labbra o sciacquarsi la bocca senza deglutire. Meglio non bere acqua ghiacciata che può provocare uno choc termico e collasso.

Cosa bere?

L'acqua minerale possiede sali minerali, ma esistono anche bevande energetiche ricche in glucosio. Meglio alternarle e non mescolarle, ma soprattutto bisogna bere acqua naturale in caso di forte calura perché il suo effetto dissetante è decisamente superiore alle bevande zuccherate. Se si è in forte disidratazione, si può sciogliere una bustina di sale nell'acqua.

Come alimentarsi bene in cammino ?

Una marcia in piano a un ritmo di 4 km/ora mobilita circa 400 calorie per ora. Quindi per 24km si bruceranno circa 2400 calorie. Per rispondere a questi bisogni energetici bisognerà dunque fornire al corpo dei glucidi, lenti e veloci, e dei grassi.

I glucidi lenti servono a costituire le riserve di glicogeni nei muscoli e sono prodotti da farinacei. Si consiglia quindi di consumarne, prima del cammino e durante, sotto forma di pasta, riso, zuppe con verdure.

I glucidi rapidi servono per lo sforzo immediato e quindi devono essere ingeriti durante lo sforzo, nel momento in cui si ha bisogno di ricaricarsi. Non prima, poiché il corpo reagirebbe secretando dell'insulina, che abbassa il tasso di zuccheri nel sangue, proprio nel momento in cui se ne avrebbe bisogno.

I lipidi sono un apporto energetico indispensabile per gli sforzi di lunga durata, il mantenimento fisico e la protezione contro il freddo. Si trovano nei semi come le mandorle, arachidi, noci ed altri oleaginosi, e forniscono apporto energetico, magnesio e acidi grassi.

In ogni caso, quale che sia la durata e lo sforzo richiesto, vale la regola fondamentale che siamo tutti diversi e che bisogna saper ascoltare il proprio corpo, soprattutto quando ci fa capire che siamo troppo oltre e che bisogna andarci cauti.

Una nota personale : essendo un gran consumatore di caffè ed avendo avuto problemi di tendinite, un'amica fisiatra mi consigliò di passare al tè (che contiene teina, equivalente della caffeina) e di berne frequentemente perché manteneva l'irrigazione delle guaine tendinee, impedendo le frizioni infiammatorie.

Se proprio volevo scariche di energia caffeiniche, potevo passare alla cioccolata che ne contiene anch'essa, una goduria!

Devo ammettere che tutto funziona per il meglio da allora....Buon cammino, Flavio Vandoni