

GUIDA PRATICA
ESCURSIONISTA

La cura dei Piedi





I piedi, per gli escursionisti, sono le strutture corporee maggiormente sollecitate. Per garantire la loro piena efficienza, i piedi devono essere considerati con estrema cura ed attenzione. Quante volte per una banale vescica, o un'unghia nera, si perdono giornate di cammino, oppure è compromesso l'esito di un trekking costato settimane di preparazione. Per il fatto che ogni piede tocca terra migliaia di volte, la pelle si deve adeguare alle tante frizioni a cui è sottoposta, e nei punti di maggior carico si creano anche delle callosità evidenti a protezione delle ossa e dei muscoli.

In natura questa risposta di adattamento al carico sarebbe sufficiente a garantire protezione, ma molti escursionisti, in seguito ad un appoggio non ottimale, dovuto sia ad una alterazione biomeccanica congenita, o a una scelta di scarponcini non congeniale, oppure conseguente ad uno stato di affaticamento, alcune zone del piede sono maggiormente sollecitate.

COME EVITARE LE VESCICHE

Le vesciche sia nei punti di maggior attrito, sia nelle zone dove la pelle è più morbida e quindi non abituata ad un certo tipo di contatto.

La prevenzione alle vesciche, il maggior problema che affligge i piedi dei escursionisti, va fatta in vari modi:

1. evitare di camminare con scarponcini nuovi perché i materiali (tomaia, rinforzi, cuciture, ecc.) devono ammorbidirsi. Gli scarponcini devono inoltre essere mezzo numero più grande del proprio piede. Una misura maggiore determina invece uno scivolamento del piede ad ogni appoggio;
2. mettere sempre le calze tecniche, possibilmente senza cuciture, o al massimo evitare quelle interne. Far sì che le calze siano aderenti al piede e non troppo grandi, per evitare che si arriccino sotto le dita dei piedi. Assolutamente da evitare i doppi calzettoni che aumentano lo sfregamento, così come i calzettoni di lana o cotone che assorbono il sudore aumentando i rischi di formazione delle vesciche;
3. nei punti di maggior sollecitazione, e ogni escursionista conosce i propri, localizzati dove la pelle è maggiormente dura e spessa (parte interna del tallone, parte mediale del I metatarso, parte esterna dell'alluce, parte esterna del mignolo) mettere della vaselina, o anche dei cerotti. Questi ultimi devono essere aderenti, come il cerotto a nastro, e privi di spazi mobili (quelli classici hanno invece la zona centrale ricoperta di una garzina) proprio per evitarne i distacchi. Molto efficaci sono i cerotti aderenti denominati genericamente "seconda pelle", che oltre a proteggere servono a curare le vesciche già formate.

C'è da dire che qualunque soluzione preventiva va sperimentata con cura perché un cerotto mal posizionato o un bendaggio troppo ingombrante può modificare l'appoggio del piede e causare danni ancora peggiori.

La cura dei Piedi

Prima di un'escursione vanno anche tagliate accuratamente le unghie, seguendo il profilo arrotondato delle dita piuttosto che una forma lineare, e non devono essere troppo corte altrimenti si può incidere la pelle ed il sudore crea fastidiosi bruciori.

CURA DELLE VESCICHE

Qualche suggerimento può essere utile per curare una vescica, nel caso in cui i nostri tentativi di evitarla si siano rivelati vani. Innanzi tutto si deve sapere che una vescica, da fastidioso disturbo, può diventare molto pericolosa se trattata in modo non opportuno. Infatti molti hanno l'abitudine di incidere con un ago, il più delle volte non sterile. L'infezione della vescica è una conseguenza possibile da non sottovalutare, come tutte le infezioni, perché da problema locale può evolvere in una seria complicazione.

1. La prima cosa da fare quindi è drenare la vescica nel modo giusto, ovvero con un ago sterile (la punta di una siringa sottile può andare bene) oppure con un ago accuratamente disinfettato con alcool. L'operazione va fatta dopo essersi lavati accuratamente le mani e dopo averle asciugate con un asciugamano ben pulito. La pratica di sterilizzare l'ago facendolo passare su un fiammifero non è indicata, in quanto le minuscole particelle di carbone che si depositano sull'ago possono penetrare nella vescica e irritarla ulteriormente.
2. Il drenaggio della vescica si effettua pungendo la pelle e poi premendo delicatamente la zona intorno in modo che la pressione delle dita faccia uscire l'acqua.
3. Una volta terminata l'operazione, si benda la zona interessata in modo molto accurato per impedire che la polvere entri nella zona drenata. Il bendaggio va cambiato spesso e prima di applicarlo nuovo si può mettere a bagno il piede in acqua salata.
4. Il bendaggio va mantenuto fino a che la zona non si è completamente rimarginata.