



A.S.D. GRUPPO TREKKING SENESE

Via P. Nenni 98 – Loc. Badesse

53035 Monteriggioni (SI)

C.F. 92066500528

info@gruppotrekkingesenese.it

www.gruppotrekkingesenese.it



Affiliazione
Nr. 276

INFOTECNICA Nr. 2016_4

“GLI INFORTUNI DEL CAMMINATORE”

La tendinite

La vera bestia nera del trekker, é molto frequente, fastidiosa e richiede molto tempo per curarla. La tendinite interessa un po' tutte le inserzioni dei muscoli della gamba sul piede con particolare riferimento al tendine di Achille, dei muscoli adduttori sull'osso pubico e del tendine del quadricipite femorale sulla tibia.

Le cause:

Mancanza di allenamento, attività non graduale, calzature inadatte, terreni impervi, non eseguire esercizi di allungamento, perché il nostro è uno sport che tende ad irrigidire i muscoli, a non favorire la mobilità articolare.

Cure;

impacchi di ghiaccio per 3 / 4 giorni, dopodiché in mancanza di risultati, centro di recupero dove prima toglieranno l'infiammazione con laser, ultrasuoni, antinfiammatori orali ecc. ecc., e poi gradualmente si potranno riprendere gli allenamenti gradualmente.

Crampi

Si manifesta all'improvviso, con una contrazione dolorosissima che colpisce in genere i muscoli del polpaccio, ma spesso anche ai posteriori della coscia. Se abbiamo vicino un compagno, ci faremo aiutare, togliendo lo zaino e sdraiandoci per terra, solleveremo la gamba dolorante, il nostro amico ci spingerà il nostro piede verso il basso, verso il nostro stinco o nel caso del bicipite femorale alzando la coscia verso l'alto, distendendo la gamba senza molleggiare.

Le cause:

Eccesso di sudorazione, mancanza di potassio e magnesio, calzature non adatte, errata alimentazione (niente eccessi, evitare un eccessivo consumo di carne di maiale, ed attenzione al giusto apporto di carboidrati)

Eccesso di fatica, problemi vascolari (necessario esame Doppler).

Lo strappo

Ghiaccio e medico fisioterapista!

La distorsione

Fermarsi prima possibile, mettere ghiaccio sulla parte interessata, se la caviglia diventa gonfia, recarsi al pronto soccorso.

La Fascite

Fermarsi prima possibile, mettere ghiaccio sulla parte interessata, necessari plantari, fare mesoterapia.

Fratture da stress

Radiografie, laser, mesoterapia o ultrasuoni e ortopedico.

Vesciche

Per prevenirle usare la vaselina. Per limitare la sensazione di dolore, bisognerà bucarle con ago e filo sterilizzato e lasciare il filo all'interno senza tagliare la pelle, fino a quando quella sotto non è diventata abbastanza resistente.

Unghie nere

Prima di partire controllare che le unghie dei piedi siano ben tagliate, può accadere se si indossano scarpe troppo corte o eccessivamente lunghe, si possono forare con ago rovente e sterile facendo uscire il sangue, dopodiché coprire con una garza sottile.

Mal di schiena

Se non esistono patologie precedenti...

Errata tecnica di marcia: appoggio eccessivo del tallone, calzature non adatte o consumate che non ammortizzano più, qualche chilo di troppo, la pancetta può favorire il mal di schiena in quanto il grasso eccessivo nella zona addominale può contribuire ad infiammare le strutture situate nella zona lombare della colonna vertebrale. scarsa mobilità della colonna vertebrale, sarebbe necessario fare alcuni esercizi che sono disponibili a farvi vedere in una sede idonea per una corretta effettuazione pratica.

Vedi anche INFOTECNICA "Le norme di Pronto Soccorso"

Buon cammino