A cura della Dr.ssa Tiziana Tonelli

Le Guide Pratiche

ESTRATTO GUIDA N. 1

1

Per gli Sportivi

Prevenire e risolvere i problemi ed i dolori fastidiosi prima, durante e dopo le escursioni in montagna

© Tutti i diritti riservati - Copyright Tiziana Tonelli

www.tizianatonelli.it

Le Guide Pratiche

Pratiche per prevenire e/o risolvere dolori e fastidi muscolari prima, durante e dopo le escursioni in montagna.

a cura della Dr.ssa Tiziana Tonelli

www.tizianatonelli.it

Note importanti:
Questa dispensa è stata realizzata trattando liberamente materiale la cui proprietà intellettuale rimane degli autori ed è a SOLO a scopo divulgativo. Ne è vietata la vendita.

Testi ed immagini sono stati tratti da:

www.my-personaltrainer.it
www.wikipedia.it
www.nonsolofitness.it
www.ilguerriero.it
www.fitwalking.it
www.maxisport.com

Inserto "Salute" di Repubblica del 28 settembre 2006 a firma di Marco De Angelis
Bob Anderson – Stretching – Ed Mediterranee
Istologia Umana – Alan Stevens – James Lowe – Ed. Ambrosiana
Anatomia e Fisologia – Thibodeau e Patton – Ed. Ambrosiana
Segni e sintomi – Gulick – Minerva Medica
Anatomia Funzionale Interattiva – S. Hillman

Indice

GUIDA PER GLI APPASSIONATI DI ESCURSIONISMO

5 Introduzione

Anatomia

6 I muscoli
9 Le articolazioni
6 Articolazioni e muscoli efficienti
12 Indolenzimento muscolare
14 Crampi e contratture
16 Distorsioni e lussazioni
17 Stiramenti muscolari
18 Prevenire disturbi e "acciacchi"

Stretching

18 Perché fare stretching?
20 Quali esercizi di stretching per la montagna?

Postura

21 La postura durante il cammino

Speciale

27 Come ridurre la fatica
28 Lo Zaino
31 Come caricare lo zaino?
33 Conclusioni

ESTRATTO DALLA GUIDA N. 1

Speciale!

Come ridurre la Fatica

Consigli utili per ottimizzare le proprie prestazioni durante le escursioni in montagna.

Ridurre la fatica

Per diminuire la fatica durante un'escursione si possono compiere azioni diverse.

- **è opportuno camminare, come già è stato detto, con una postura corretta e aiutandosi possibilmente con i bastoncini.**

- **fare passi non troppo lunghi.**

- In caso di salite posizionare sempre i piedi in modo da non effettuare un'eccessiva flessione dei muscoli del polpaccio, così come cercare appoggi intermedi per evitare di dover alzare troppo la gamba e quindi poi gravare molto peso sul ginocchio in flessione.

- Altra buona norma è quella di **camminare ritmando il passo con la respirazione** (possibilmente addominale, ovvero si gonfia la pancia inspirando l'aria e la si comprime leggermente usando i muscoli addominali durante l'espirazione).

- Il ritmo potrebbe essere quello di fare 3 passi durante un'espirazione e altri 3 durante l'espirazione. **Ovviamente il ciclo può essere ridotto ad una inspirazione/ respirazione per 1 passo durante salite molto ripide.**

Altri fattori importanti nella diminuzione della fatica sono un adeguato peso corporeo (ne troppo grassi ne troppo magri! Quindi una corretta alimentazione sempre, e non solamente durante l'escursione) e, ovviamente, un buon allenamento!

Lo zaino

Ovviamente la schiena potrà giovare di uno zaino il più funzionale possibile. Ovvero lo zaino dovrebbe avere uno **schienale regolabile** per meglio adattarsi all'altezza e anatomia: la forma dello zaino deve essere tale da permettere una distribuzione dei pesi corretta.
Gli zaini di grande dimensione devono poter appoggiare soprattutto sulle anche, in modo tale che il peso non vada a gravare troppo sulla schiena.
La cintura ventrale deve essere generosa, ben imbottita, con una consistenza corposa, tendente al duro, abbastanza ampia che possa poggiare sulle anche, al fine di scaricare il peso sul bacino, sgravando le spalle dal carico.
È questa una delle parti dello zaino spesso sottovalutata ma che aiuta, se ben collocata, ad alleviare le fatiche ed i dolori alle spalle e alla schiena.

Dr.ssa Tiziana Tonelli - Tutti i diritti riservati - www.tizianatonelli.it

Dimensioni e comfort dello zaino

Anche la larghezza dello zaino influisce sul comfort:

Uno zaino compatto che si sviluppa più in altezza consente una camminata più fluida e bilanciata rispetto ai prodotti con un ingombro maggiore in larghezza che, sopratutto nei passaggi più impegnativi, potrebbero farvi perdere l'equilibrio.

Telaio: uno zaino di grandi dimensioni deve essere dotato di **telaio rigido**, preferibilmente interno, in modo da rendere più stabile l'aderenza alla schiena.

Qualora l'utilizzo sia specifico (sci alpinismo, arrampicata, alpinismo, ecc.) assicuratevi che lo zaino sia provvisto di tutti quegli accessori adatti al trasporto specifico degli oggetti che usate (sci, ramponi, corda, picozza, bastoncini, ecc.).

- **Spallacci: devono essere imbottiti** con materiali non deformabili in modo da mantenere nel tempo la loro efficacia, e devono essere provvisti di cinghia pettorale per impedire lo scivolamento all'esterno garantendo così migliore equilibrio.

- **Cinghie**: è necessario che lo zaino, soprattutto se di grandi dimensioni, sia provvisto di cinghie per il richiamo del carico; si tratta di due fibbie regolabili poste sulle parti superiori degli spallacci che servono a regolare la pressione del carico sulle spalle.

Come caricare lo zaino?

Dr.ssa Tiziana Tonelli - Tutti i diritti riservati - www.tizianatonelli.it

- A seconda della variazione di pendenza del terreno la pressione dello zaino sulle spalle varia se camminate in salita, in discesa o su terreno piano.

- **Tasche**: per quanto riguarda le tasche presenti sulla superficie esterna sono consigliabili scomparti piccoli o a scomparsa in quanto più grandi sono le tasche esterne minore è la stabilità del carico. Questo è dovuto al fatto che allontaniamo il baricentro dello zaino verso l'esterno costringendo il corpo ad assumere posizioni innaturali e di disequilibrio.

Un ultimo elemento da non sottovalutare sono le cinghie di compressione. Sono costituite da fettucce poste sui fianchi dello zaino chiuse da fibbie e regolatori, che permettono la compressione ottimale del contenuto migliorando l'equilibrio, la stabilità e garantendo minor fatica.

Come caricare lo zaino?

Riducendo all'essenziale il materiale da portare e preparando lo zaino nella maniera adeguata, il trasporto del carico risulta più semplice.

Sul fondo vanno posizionati gli oggetti voluminosi ma poco pesanti, gli oggetti più pesanti vanno, di norma, vicino alla schiena, mentre gli altri verso l'esterno.

Lasciate nella parte superiore o nel vano del cappuccio gli oggetti o gli indumenti di frequente utilizzo, e ricordate che in caso di tasche laterali è necessario che il peso sia equamente distribuito.

1. **Oggetti di uso frequente**
2. **Oggetti pesanti**
3. **Oggetti di peso medio**
4. **Oggetti leggeri.**

Come regolare lo zaino dopo averlo indossato?

Dopo aver caricato lo zaino chiudete le cinghie di compressione per fissare il carico al suo interno. **A questo punto indossatelo avendo cura di allentare tutte le cinghie del sistema di trasporto, e posizionate la cintura ventrale appena sopra le anche.**

Ora iniziate a tensionare le cinghie inferiori degli spallacci aumentando l'aderenza al dorso dello zaino, chiudete il cinturino pettorale posizionandolo subito sotto la clavicola, e agite sulle cinghie di richiamo del carico che dovranno formare un angolo di circa 30°.

Pronti? Partiamo!

Conclusioni

Se si riscontrano fastidi ad articolazioni o muscoli durante o dopo un'escursione in montagna, e si è confidenti di aver provveduto ad un buon allenamento, è necessario far fare un'analisi da uno specialista (medico, osteopata, posturologo, fisioterapista) per verificare se c'è un problema strutturale (protrusioni, ernie, legamenti o muscoli lesionati, etc.) o solamente un problema di flessibilità o di scorretta postura di caviglie, ginocchia, schiena, etc..

Sia nel caso di difetti posturali che di scarsa flessibilità si potrà recuperare con esercizi appropriati, negli altri casi gli specialisti forniranno i consigli e gli aiuti del caso.

Ad ogni modo far uso di antidolorifici o antinfiammatori in maniera "non-considerata" non aiuterà mai la risoluzione del problema, perché il dolore è sempre un sintomo e non una causa, dunque non comprendere e rimuovere la causa provocherà solo un abuso di medicinali e dunque un sovraccarico per il fegato e gli altri organi che processano e metabolizzano i prodotti chimici che ingurgitiamo.

VUOI SCOPRIRE COME PREVENIRE I SINTOMI DOLOROSI IN MONTAGNA E RICEVERE LA GUIDA COMPLETA

IN OMAGGIO?

Richiedila subito a:

Tiziana Tonelli

Fisioterapista associata AIFI

tiziana@tizianatonelli.it

Ti interessano i temi della salute e vorresti saperne di più?
Visita il sito della Dr.ssa Tiziana Tonelli
e scarica GRATIS
le Guide Pratiche
e le Schede della Salute
www.tizianatonelli.it

Le Guide Pratiche

Il nostro corpo è l'arpa dell'anima.
Sta a noi trarne dolce musica
oppure suoni confusi.

Gilbram Gibran Kahlil

www.tizianatonelli.it

•FISIOTERAPIA RESPIRATORIA • RIABILITATIVA • PEDIATRICA • LINFODRENAGGIO MANUALE • DIGITOPRESSIONE (MTC)