

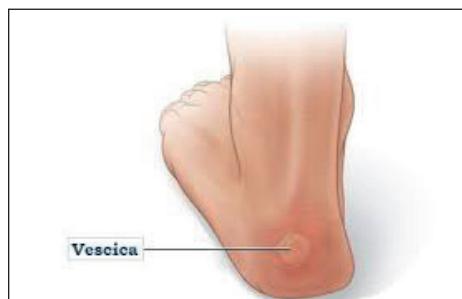
## ALCUNI CONSIGLI AI CAMMINATORI

**F**requentare la montagna e praticare gli sport ad essa correlati significa essere dei buoni camminatori, ma spesso non pensiamo che una condizione essenziale, oltre alla forma fisica, è mantenere in buona salute i ns. piedi, principali attori delle ns. attività e soggetti a importanti sollecitazioni quotidianamente. In particolare il trekking è un'attività fisica molto valida per la salute cardiovascolare e muscolo scheletrica, ma richiede un notevole impegno del piede: suoli irregolari, percorrenze di lunga durata, variazioni altimetriche, zaino, pesi a seguito e scarpe specifiche possono generare stress meccanici, favorendo l'insorgenza di patologie del piede o aggravare problematiche preesistenti, talvolta sottovalutate.

### Principali patologie del piede nel trekking

Qui di seguito alcune delle patologie più frequentemente riscontrate tra gli escursionisti.

#### 1. Vesciche e “hot spots”



Una delle problematiche più comuni tra i camminatori: la formazione di vesciche localizzate dovute a sfregamento tra scarpa/calza/pelle, spesso favorita da umidità e sudorazione, calzature inadatte, carichi prolungati.

Cause: attrito e frizione prolungate della pelle del piede, scarpe nuove o non adattate all'attività che si sta svolgendo, calze umide, impronta del piede che si muove dentro la scarpa a causa di misura errata.

Sintomi: zona arrossata, dolore al carico, bolla piena di liquido che può rompersi e infettarsi, molto spesso localizzata a livello achilleo o alla base del I dito del piede medialmente.

#### Prevenzione e trattamento:

- Utilizzare calze tecniche traspiranti, cambiarle in caso siano bagnate avendone a seguito un paio di riserva.
- Scarpe ben adattate al piede, evitare movimenti eccessivi del piede all'interno.
- Prevenire il sovraccarico eccessivo nelle prime uscite lunghe.
- In caso di formazione della vescica: disinfeccare, proteggere con cerotto/medicazione specifiche, evitare la rimozione della pelle se non strettamente necessario.



#### 2. Fascite plantare (infiammazione della fascia plantare)

Si tratta di una patologia della fascia plantare del piede, la banda di tessuto che collega il tallone all'avampiede. È un problema comune anche tra gli escursionisti, generata



soprattutto al mattino, nei primi passi, o dopo sosta. Sensazione di "punte" o bruciore nella pianta del piede.

Prevenzione e trattamento:

- Scarpe con buon supporto, plantari se necessari.
- Stretching di polpaccio, tendine d'Achille, fascia plantare.
- Riduzione del carico se insorge il problema, alternare attività.
- Consulto podologico/fisioterapico se il problema ed i sintomi persistono.

### **3. Distorsioni della caviglia e sovraccarichi laterali**



Su sentieri dal fondo irregolare, discese ripide o con zaino troppo pesante in spalla, la caviglia può subire un movimento di torsione, provocando distorsioni.

Cause: terreno accidentato, scarpe con poca stabilità laterale (troppo basse per l'attività svolta), affaticamento muscolare, poco controllo del passo.

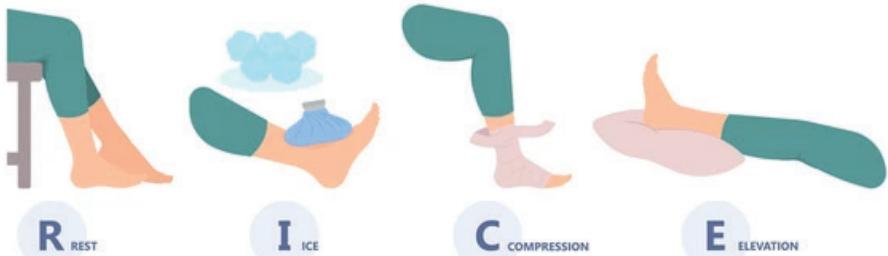
Sintomi: dolore, gonfiore, difficoltà al carico, instabilità dell'articolazione esacerbati ai tentativi di carico e deambulazione. Frequentemente il gonfiore insorge in un secondo momento nelle zone vicine ai malleoli e sul dorso del piede

Prevenzione e trattamento:

- Scarponi adeguati con sostegno della caviglia.
- Uso di bastoncini da trekking per migliorare la stabilità e distribuire i carichi.
- Esercizi di rinforzo muscolare di caviglia e piede.
- In caso di distorsione: ghiaccio, riposo, limitazione del carico e valutazione medica.



### RICE METHOD FOR INJURIES



REST AS MUCH AS POSSIBLE FOR THE FIRST 2 DAYS

APPLY AN ICE PACK EVERY TWO TO THREE HOURS DURING THE FIRST 48 HOURS AFTER INJURY

WRAP THE AFFECTED AREA WITH AN ELASTIC MEDICAL BANDAGE

RAISING THE SORE BODY PART ABOVE THE LEVEL OF HEART

#### 4. Metatarsalgia, duroni e callosità

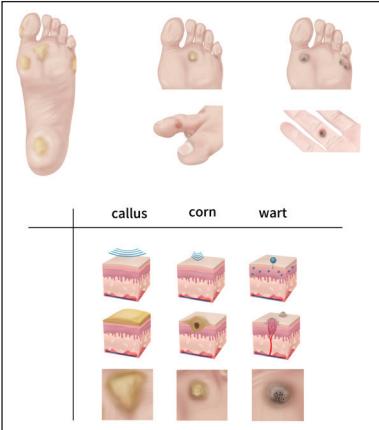
Nel trekking l'avampiede sopporta carichi importanti: la zona metatarsale può manifestare dolore, formazione di ipercheratosi (calli), specialmente se la scarpa è stretta o il piede scivola in avanti in discesa perché la calzatura è abbondante.

Cause: pressione prolungata, movimenti incontrollati del piede all'interno della calzatura, scarico non uniforme.

Sintomi: dolore sotto le "testine" dei metatarsi (avampiede), sensazione di "camminare su un sasso", callosità visibili.

Prevenzione e trattamento:

- Scarpe con pianta larga, suola ammortizzata e calzata corretta.
- Plantari se necessario, evitare scarpe troppo usurate.
- Trattamento podologico per calli, valutazione della biomeccanica del passo.



#### 5. Piede piatto o cavo e sovraccarichi secondari

##### Patologie della volta plantare



Piede normale



Piede piatto



Piede cavo

Una conformazione del piede non ideale (piede troppo piatto o troppo cavo) può aumentare il rischio di sovraccarichi durante il trekking.

Cause: arco plantare troppo basso (piede piatto) o troppo alto (piede cavo) che altera la distribuzione dei carichi. Effetti: instabilità, affaticamento più rapido, rischio

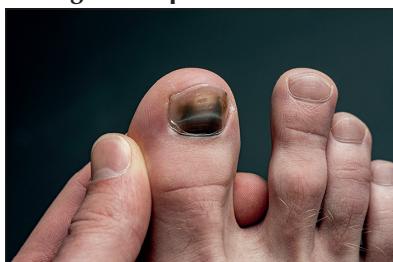
di lesioni associate (tendini, metatarsi).

Prevenzione e trattamento:

- Valutazione podologica/biomeccanica prima della stagione di trekking.
- Plantari personalizzati se indicati.
- Scarpe adeguate al tipo di piede.
- Prestare attenzione ai segnali di affaticamento precoce.



## 6. Unghie dei piedi nere



Le unghie nere nel trekking sono causate da traumi ripetuti, spesso dovuti a scarpe inadatte (troppo strette o troppo larghe) che provocano un ematoma subungueale (sangue sotto l'unghia). Per prevenirle, è fondamentale usare scarpe da trekking della misura corretta, tagliare le unghie corte prima dell'escursione e assicurarsi che il piede sia ben saldo all'interno della calzatura.

*Cause principali*

- Attrito e pressione: In discese lunghe, le dita si muovono in avanti contro la punta dello scarpone, creando un trauma.
- Scarpe inadatte all'attività svolta. Troppo strette (l'unghia viene spinta contro la scarpa) o troppo larghe (il piede scivola dentro la scarpa, causando micro-traumi ripetuti).
- Traumi diretti: urti o schiacciamenti accidentali.

*Prevenzione e trattamento:*

- Scegliere le scarpe giuste: Assicurati che le scarpe da trekking siano della misura corretta, con spazio sufficiente per le dita e che offrano una buona tenuta del tallone.
- Tagliare le unghie correttamente: Tieni le unghie dei piedi corte, tagliandole una settimana o due prima di un'escursione.
- Usare calzini appropriati: Scegli calzini traspiranti e cambia quelli umidi

durante o dopo il trekking.

- Calzare bene le scarpe: Fai in modo che il tallone sia ben fermo nella parte posteriore della scarpa per evitare che le dita si muovano in avanti in discesa.

### **Cosa fare se l'unghia è già nera**

- Non fare nulla: Nella maggior parte dei casi, l'unghia nera è dovuta a un ematoma e la vecchia unghia cadrà da sola per fare spazio a quella nuova. La nuova unghia impiegherà diversi mesi per ricrescere completamente.
- Alleviare il dolore: Se il dolore è forte e persistente, consulta un medico. In alcuni casi, potrebbe essere necessario forare l'unghia per drenare il sangue e alleviare la pressione.
- Consultare un medico: Se noti che l'unghia scura cambia forma, sanguinamento o dolore persistente, è consigliabile consultare un medico per escludere altre patologie.

### **Fattori di rischio specifici in escursionismo**

- Calzature inadeguate o troppo usurate: sostegno insufficiente, usura della suola, scarso ammortizzamento.
- Calze inappropriate (materiale non tecnico, umidità) – l'importanza delle calze è evidenziata in articoli specializzati. Trekking.it
- Zaino pesante: l'aumento del carico superiore grava sul piede e sui cambi di appoggio.
- Terreno irregolare, pendenze, discese prolungate – aumentano gli stress meccanici.
- Transizione troppo rapida da attività poco intense a lunghe escursioni: il piede non è "allenato".
- Sudorazione e umidità: la pelle macerata è più vulnerabile ad attriti e vesciche. Trekking.it

### **Strategie di prevenzione**

- Eseguire un check up podologico/biomeccanico prima di impegnarsi in trekking a lungo raggio.
- Utilizzare scarpe da trekking adeguate alla morfologia del piede, con buon supporto, ammortizzazione e stabilità.
- Scegliere calze tecniche adatte, cambiarle se bagnate o sudate, lasciare respirare il piede.
- Graduare l'attività: aumentare gradualmente chilometraggio e dislivello.
- Curare la manutenzione del piede: idratazione, controllo delle unghie, trattare calli e ipercheratosi.
- Allungamenti e rinforzo muscolare specifici per polpacci, tendine d'Achille, fascia plantare.
- Durante l'escursione: attenzione ai segnali del piede (dolore, bruciore, vescica che si forma) e intervenire tempestivamente.



## **Quando rivolgersi ad uno specialista**

Se compaiono dolori persistenti al tallone o alla pianta del piede, gonfiore della caviglia, dolore all'avampiede che non migliora con riposo, è consigliabile consultare un podologo o medico dello sport. Alcune patologie, se trascurate (es. fascite, tendinopatie), possono diventare croniche.

## **Conclusione**

Il piede è il "motore" che ci sostiene nei sentieri. Per godersi il trekking in sicurezza è fondamentale trattarlo con cura: scegliere calzature e calze adeguate, allenare progressivamente, monitorare i segnali di affaticamento o sovraccarico. Con queste attenzioni, la maggior parte delle patologie potrà essere prevenuta o gestita in modo efficace.



*Ricorda:* In ambiente montano ed impervio una banale distorsione, l'insorgenza di dolore ed impossibilità al carico sugli arti diventa una Emergenza che molto spesso richiede l'attivazione del sistema di soccorso, la cura dei ns. piedi è importante per evitare spiacevoli situazioni e goderci le ns. escursioni.

**Irene Camporesi**

*Infermiera Pronto Soccorso DEA Rimini - OTS - SAER*

**Dott. Giacomo Mennilli**

*Medico Emergenza Sanitaria Territoriale 118 Romagna - OTS - SAER*

## **Bibliografia**

- “Prevenire le vesciche ai piedi quando si cammina: consigli per curarle”, *Trekking.it*. *Trekking.it*.
- “Come prevenire problemi ai piedi durante il trekking grazie alle giuste calze”, *Trekking.it*. *Trekking.it*
- “Hiking Injury Free: Best Practices for Enjoying Trails”, *Sharp Physiotherapy. Sharp Fisioterapia*
- “Hiking Foot Care – Your Guide to Preventing Foot Pain”, *Tread Labs*. *Tread Labs*
- “Podologia sportiva | Cura del piede dello sportivo”, *Podomedica*. *Podomedica*
- “Piedi cavi: cosa sono, trattamenti ed esercizi”, *Podoactiva*. *podoactiva.it*
- “Patologie al piede”, *Podologiafiorentina.it*. *podologiafiorentina.it*