

## Camminare in montagna: ginocchia, anche e schiena sotto pressione Come evitare e curare i possibili traumi

A CURA DI ROBERTO SABATINI E MIRCO BIANCHI, FISIOTERAPISTI

### Muscoli umani artificiali ricreati in laboratorio

Utilizzando un piccolo campione di cellule umane generate da cellule staminali, un team di scienziati della Duke University (USA) sono riusciti a far crescere delle fibre muscolari perfettamente allineate e rispondenti a stimoli biochimici, proprio come un muscolo vero. Questa scoperta è incredibile per quanto riguarda la medicina, in quanto permetterebbe ai medici di testare farmaci senza dover ricorrere a materiale umano. Il 2015 è stato quindi un anno di enormi passi avanti per quanto riguarda la medicina. Rimanendo con i piedi per terra e guardando con interesse al futuro, per quanto ci riguarda è comunque importante cercare di prevenire - per quanto fattibile - invece che curare. Nel nostro

frequentemente movimento fisico e passeggiate nella natura, al posto della via più comoda delle medicine. È chiaro che uno non sostituisce l'altro, ma la figura del dottore viene spesso sottovalutata dai medici stessi, i quali non comprendono come i loro consigli vengono recepiti in modo categorico dai pazienti. Nel mondo sedentario nel quale viviamo anche una passeggiata in montagna va però preparata. Ecco alcuni consigli, i quali - oltre al buon senso - potrebbero aiutare a godersi maggiormente l'escursione:

### Difficoltà

Rispetto alle passeggiate in pianura di tutti i giorni, nelle escursioni di montagna entrano in gioco numerose variabili, rappresentate da salite, discese, altitudine e asperità del terreno che può essere molto mutevole e diverso ad ogni passo. La preparazione per affrontare percorsi montuosi deve quindi essere ottimale e tenere in considerazione i vari aspetti e le sollecitazioni fisiche, soprattutto agli arti inferiori ed alla colonna vertebrale, che potrebbero intervenire lungo il percorso.

lavoro siamo confrontati spesso con problematiche e traumi muscolari, legamentari o articolari. E sempre più spesso vediamo che molte persone desiderano eseguire uno sforzo troppo grande per il proprio corpo, senza essere preparati fisicamente. È per questo motivo che un nostro primo consiglio, forse il più importante, è rivolto ai medici, soprattutto ai medici di famiglia: bisognerebbe tornare a prescrivere più

### Preparazione fisica

Per cominciare a camminare in montagna il nostro consiglio è di iniziare gradualmente sia per quanto riguarda il dislivello che per quanto riguarda lo sviluppo e la lunghezza delle camminate in modo da dare tempo al corpo di adattarsi al nuovo tipo di sforzo. Durante la camminata tenere sempre sotto controllo la respirazione e adeguare il passo al tipo

di terreno che si incontra. Chi affronta le sue prime uscite il consiglio è quello di usare gli appositi bastoncini da trekking. Tenere alta l'attenzione su cosa si sta facendo, perché, soprattutto in discesa, se si è stanchi è facile appoggiare male i piedi e rischiare slogature alle caviglie e pericolose perdite di equilibrio.

Nello scegliere un'escursione ci dobbiamo innanzitutto chiedere qual è la nostra preparazione fisica per il trekking e qual è il grado di complessità del percorso che andremo a fare.

Di solito gli itinerari di trekking segnalano le difficoltà presenti nel percorso: inoltre, la scala delle difficoltà escursionistiche consente di valutare quale preparazione fisica per il trekking è necessaria. È importante quindi analizzare bene alcuni dati per farsi un'idea dell'itinerario e di quale preparazione fisica serva per il trekking:

- Durata: più lunga è un'escursione, maggiori sono l'allenamento richiesto e la preparazione fisica per il trekking. È consigliabile aumentare gradualmente la durata delle escursioni.
- Altitudine: più si è in alto, più si fatica! La differenza, di solito, si sente tra i 1800 e i 2000 metri s.l.m. Il mal di montagna, in caso, può iniziare sopra i 2500 metri s.l.m.

### **Occhio alla postura**

Testa eretta e schiena dritta, per mantenere fermo il bacino e non affaticare i muscoli di collo e schiena. E appoggiare prima il tallone e poi l'avampiede: questo permette di ammortizzare meglio il passo, le ginocchia non ne risentono e si ha più aderenza nel caso di scivolate o cedimenti del terreno. Una postura scorretta mette maggiormente sotto pressione la colonna vertebrale, le anche e le ginocchia. Ne conseguono tanti piccoli fastidi che >



# Camminare in montagna: ginocchia, anche e schiena sotto pressione. Come evitare e curare i possibili traumi



– a lungo andare – potrebbero rivelarsi problematici. La postura, il controllo della stessa e una buona muscolatura rimane tema centrale per qualsiasi attività sportiva.

## Scarpe

I percorsi alle nostre latitudini sono di tipo misto: alcuni tratti su sentiero, alcuni su strada, salite e discese. Considerando inoltre che la maggior parte delle escursioni vengono fatte nella stagione calda, si consiglia un modello di scarpe da trekking (escursionismo). In ogni caso devono poter garantire una buona ammortizzazione e protezione in punta. Considerare sempre un numero in più del normale, poiché quando fa caldo i piedi tendono a gonfiarsi durante il cammino e poi si avrà spazio in punta in discesa. Le scarpe da trekking sostengono la caviglia per proteggerla dalle torsioni, ma non ne limita il movimento.

## Stringere bene lo zaino

Deve essere ben aderente alla schiena, altrimenti oscillando potrebbe compromettere l'equilibrio. E soprattutto fare in modo che il suo peso appoggi sui fianchi, appena sopra il bacino: in questo modo si farà sicuramente meno fatica e la pressione sulle articolazioni sarà ripartita in modo migliore. I consigli di un esperto su come adattare il proprio zaino possono rivelarsi in questo caso molto utili.

## Niente cotone

Soprattutto per le calze: il cotone attira e trattiene il sudore. Calze umide sono l'anticamera di piaghe e vesciche. Le calze devono essere di materiale tecnico, rinforzate in punta e sul tallone per aiutare la tenuta dei passi.

## Vestiti a strati

In montagna il clima può cambiare repentinamente e tra i 1'000 e i 3'000 metri s.l.m. possono esserci anche 15°C di differenza. Si può partire con una t-shirt, ma bisogna prevedere almeno altri 2 strati, compresa una giacca traspirante e impermeabile. E ancora una volta: al bando il cotone!

## Coprire la testa

Anche se non sembra, in montagna si è esposti ai raggi diretti del sole, con il rischio di improvvisi colpi di calore. Portare con sé un cappello traspirante e ventilato: la maggior parte del sudore infatti traspira dalla testa.

## Partire sempre con una scorta d'acqua

Un'escursione in montagna espone il corpo al rischio disidratazione e non è il caso di fare affidamento sui ruscelli: per 3 ore di camminata portare con sé almeno 1 litro e mezzo di acqua e ½ litro in più per ogni ulteriore ora di cammino.

## Portare del cibo

Camminare in montagna è faticoso e l'attacco di fame potrebbe svuotare le energie. Non servono necessariamente le barrette energetiche, soprattutto se non si è abituati a mangiarle. Basta della frutta come mele e banane, dei carboidrati come il pane semplice e qualche proteina, come affettati o formaggi. Anche il cioccolato è una buona fonte di energia ed è pratico da mangiare.

## Consigli pratici per l'allenamento

- Inizio graduale sia come durata che come entità dello sforzo fisico, soprattutto dopo un lungo periodo di inattività fisica. L'allenamento va iniziato alcuni mesi prima, ad esempio in marzo-aprile per essere in buona forma a giugno. Per quanto riguarda la durata, nel caso ad esempio della corsa, conviene iniziare con periodi di cinque minuti alternati con periodo di cammino di circa 5-10 minuti per circa 30 minuti se la forma fisica è scarsa, oppure aumentare opportunamente questi tempi se le condizioni sono migliori. Tali tempi verranno poi gradualmente aumentati ogni tre-quattro sedute di allenamento.
- Il migliore allenamento è quello specifico o il più attinente possibile allo sport praticato (marcia per marcia, nuoto per nuoto, ecc.) e alla persona che lo pratica (sovrappeso, reumatismi, diabete, fumatore, ecc.). Nel caso del trekking, tuttavia, anche sedute infrasettimanali di marcia, corsa, ciclismo sono molto utili, poiché sono sport che anch'essi mettono in movimento grandi masse muscolari e possono così indurre quelle modificazioni del nostro organismo che vogliamo ottenere con l'allenamento. Per evitare poi problemi fisici rivolgersi ad un professionista per capire cosa, quanto e come ottimizzare il proprio allenamento.
- L'optimum dal punto di vista teorico per avere una forma ottimale sarebbe di praticare almeno tre sedute di allenamento settimanale, intercalando due sedute specifiche



(camminare, corsa, ...) ed una attenta prevenzione di problemi fisici.

- In queste sedute di ginnastica specifica si acquisirà agilità e scioltezza e in particolare si rinforzerà la muscolatura delle spalle-collo e quella addominale e lombare, particolarmente deficitaria in tutti coloro che svolgono lavori sedentari.
- È inoltre utile il supporto di un'alimentazione adeguata (sia come contenuto calorico e vitaminico che come digeribilità dei cibi) e delle comuni norme di igiene della vita (evitare l'abuso di fumo e di alcool). Dimenticate le diete lette sulle riviste gossip e affidatevi ad un professionista. Risparmierete tempo e soldi. Oggigiorno le persone, dai bambini agli adulti, sono confrontate con realtà alimentari caotiche, oltre a condurre uno stile di vita sempre più sedentario. Possiamo quindi dire che il segreto per stare bene risiede nell'alimentarsi meglio e muoversi di più. Con un recente studio condotto nei nostri centri riabilitativi di Bellinzona e di Locarno si conferma l'esito positivo di questo approccio. I partecipanti hanno acquisito abitudini più salutari, perso peso e hanno riferito di sentirsi meglio. Ne consegue che portando dei piccoli accorgimenti sullo stile di vita si possono ottenere miglioramenti sia in termini di salute che estetici.
- È infine importante mantenere una buona attività fisica anche nella stagione autunnale e invernale (camminate, sci di fondo, corsa, ciclismo, palestra medica) che permetterà di mantenere costante il livello della forma atletica e soprattutto ci darà quel senso di benessere che crea un buono stato di efficienza fisica.

## Conclusione

Camminare in montagna ha molti vantaggi, molti dei quali dovrebbero essere sfruttati maggiormente, ma con attenzione. Schiena, anche e ginocchia sono sottoposte a sollecitazioni importanti. È quindi fondamentale preparare il proprio corpo con largo anticipo. Molti traumi potrebbero essere così evitati. ▲



## Gli autori

**Roberto Sabatini**, fisioterapista con master in terapia manuale e sportiva. Lavora presso la palestra medica e studio di fisioterapia il CENTRO a Bellinzona. Situato a 50 m dalla stazione FFS e specializzato nelle problematiche della schiena, il CENTRO pone molto l'accento sui propri fisioterapisti. Roberto è responsabile della palestra medica e sviluppa costantemente ed in modo mirato i programmi specialistici del CENTRO. Maggiori informazioni [www.ilcentro.ch](http://www.ilcentro.ch).

**Mirco Bianchi**, fisioterapista e titolare dei due centri di Bellinzona e di Locarno. Le strutture offrono molte proposte nel campo della palestra medica, della fisioterapia, dell'educazione alimentare, della prevenzione e della riabilitazione. Un team di 12 persone a Bellinzona e un nuovo team di 5 persone a Locarno sono pronte a mettere la vostra salute al loro CENTRO. Maggiori informazioni [www.ilcentro.ch](http://www.ilcentro.ch).

## EDUCASCHIENA, RITROVATE IL PIACERE DI VIVERE SENZA MAL DI SCHIENA

Avete problemi alla schiena? Le avete già provate tutte e volete cambiare per sempre la situazione? Affidatevi a noi. Educaschiena è un programma intelligente sviluppato in Svizzera in ambienti scientifici, volto a farvi dimenticare i problemi alla schiena una volta per tutte.

Analizzando la situazione attuale fisica e del dolore e prefissandosi degli obiettivi realistici, si affronta un programma specifico e personale per la propria schiena. Il programma Educaschiena base ha una durata di 12 settimane, dopo le quali è possibile migliorare ulteriormente con le sezioni "avanzato" ed "esperto". Educaschiena convince grazie al successo durevole della terapia e alla professionalità.

Per ulteriori informazioni o per un appuntamento senza impegno telefona allo 091 835 47 00 per Bellinzona o allo 091 221 02 04 per Locarno oppure contattaci per e-mail [info@ilcentro.ch](mailto:info@ilcentro.ch).

**il CENTRO**  
SALUTE E BENESSERE

