
Mare e montagna, prendiamoci cura di piedi e gambe in vacanza

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

I consigli dell'ortopedico per vivere al meglio le vacanze, facendo attenzione anche alla salute delle nostre articolazioni.

Durante le vacanze possiamo approfittarne per prenderci cura del nostro corpo e in particolare delle articolazioni. Ma come fare? **Come evitare errori e comportamenti che possono danneggiare gambe, caviglie e ginocchia?** Gianmarco Regazzola, ortopedico e specialista in Chirurgia protesica e robotica dell'anca e ginocchio presso l'ospedale "Sant'Anna" di Brescia e l'Ospedale Pederzoli di Peschiera del Garda (VR) spiega che il movimento fa sempre bene, ma bisogna fare molta attenzione ai luoghi dove ci troviamo, soprattutto se li visitiamo per la prima volta. "Bastano pochi e semplici accorgimenti - spiega - per tornare in forma e fare scorta di vitamina D per l'inverno, che grazie al sole si attiva producendo calcio prezioso per le ossa". **AL MARE** Passeggiare nell'acqua di mare è piacevole e fa bene alle articolazioni perché, spiega l'ortopedico, "l'acqua elimina l'attrito e possiamo fluttuare leggeri. Non ci sono neppure limiti di età e condizioni particolari, visto che è consigliabile anche alle persone più anziane o alle donne in gravidanza. Ma attenzione, perché **per ottenere i migliori risultati, serve che entriamo in acqua fino a quando il livello è appena sotto l'ombelico e manteniamo un passo normale per 10-15 minuti**, meglio ogni mattina. Le articolazioni ringrazieranno, visto il conseguente potenziamento dei muscoli, della circolazione venosa e arteriosa, e l'inevitabile stimolazione dell'attività cardiaca. La stessa passeggiata, ma sul bagnasciuga, non ha gli stessi effetti perché può nascondere fastidiosi ostacoli come buche, bambini che sfrecciano o conchiglie affilate". **IN CASO DI ARTROSI** "Le superfici inclinate o accidentate come quelle della battigia o degli scogli - avverte però il professor Regazzola - si possono rivelare dei veri trabocchetti. I muscoli, i tendini e le articolazioni si trovano infatti a dover sopportare una posizione anomala falsando i movimenti degli arti inferiori. Inevitabile il movimento asimmetrico che comporta un carico maggiore su una delle due gambe. Sulle rocce invece, ci sono delle patine naturali molto scivolose che destabilizzerebbero qualsiasi equilibrista. Se a questo aggiungiamo la delicatezza degli arti di chi soffre di artrosi il gioco è fatto e magari la vacanza guastata. Per evitarlo, **raccomando di fare attenzione alle superfici che si calpestano, magari attrezzandosi con calzature adeguate o antiscivolo**. Sono in aumento i racconti di pazienti che confessano di essere inciampati sugli scogli o scivolati da una rupe perché avevano le infradito. In riva al mare, suggerisco di **cambiare magari il senso di marcia ogni 15 minuti, così da alternare il peso tra una gamba e l'altra**. Ma la regola generale che va bene per mare, montagna e città è la stessa: **il primo ad appoggiare deve essere sempre il tallone e poi la pianta del piede**". **IN MONTAGNA** Le regole per stare bene in montagna sono semplici, a partire dall'equipaggiamento fatto di semplici racchette che offrono un appoggio in più, o di calzature che proteggono meglio la caviglia. Un deterrente spesso sottovalutato è la stanchezza che incide sul controllo dei movimenti come anche un pasto troppo abbondante rallenta i riflessi e la capacità di reagire agli ostacoli. Intervenire tempestivamente su una distorsione significa fermarsi e immobilizzare la zona colpita con una fasciatura rigida o con del ghiaccio. A seconda del livello di gonfiore e dolore - conclude l'ortopedico - sarà importante una valutazione postuma dello specialista per definire un possibile piano terapeutico. **Insieme alla borraccia, suggerisco di inserire sempre nello zaino anche un piccolo kit con ghiaccio istantaneo, garza e antidolorifico**. Meglio sempre averlo nelle trasferte".

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). **Insieme possiamo fare la differenza! Per**

