

Guida clinica alla preparazione del trekking estivo

Prepara i tuoi muscoli e le articolazioni alla montagna dopo un anno di sedentarietà in ufficio



Il trekking in montagna è un **elisir di lunga vita** per gli escursionisti senior. Praticato con costanza e seguendo percorsi adeguati, questo sport dolce ma completo migliora l'apparato cardiovascolare, rinforza le ossa e allena l'equilibrio. Oltre ai vantaggi fisici, offre un'incredibile carica di benessere per la mente e l'umore.

Ma la tua schiena e le tue ginocchia sono pronte per il trekking estivo?

Passare undici mesi all'anno seduti su una sedia da ufficio, davanti a uno schermo, e pretendere che il proprio corpo affronti improvvisamente dislivelli di 800 metri in montagna è il modo più rapido per rovinarsi le vacanze.

Quando cammini in salita, ma soprattutto quando affronti le pendenze in discesa, la forza d'impatto sulle tue ginocchia può raggiungere fino a **4 volte il tuo peso corporeo**. Se i tuoi muscoli stabilizzatori (glutei, core, polpacci) sono "addormentati" da mesi di sedentarietà, questo carico si scarica direttamente sulle articolazioni, sui menischi e sui dischi intervertebrali della colonna. Il risultato? Infiammazioni acute come tendiniti rotulee, fascite plantare o blocchi lombari che si manifestano dopo appena due giorni di cammino.

Esegui questi 3 test motori in autonomia a casa per valutare lo stato reale delle tue articolazioni:

1. Il Test del Gradino (Salute del Ginocchio)

- **Come fare:** Sali e scendi da un gradino di casa molto lentamente, senza usare le mani per appoggiarti. Sali con la gamba destra e scendi con la sinistra, poi inverti.
- **Cosa osservare:** Il ginocchio che spinge rimane dritto in asse con il piede o "cede" verso l'interno? Senti un fastidio o uno scricchiolio sotto la rotula?
- **Cosa significa:** Se il ginocchio cede verso l'interno, il tuo medio gluteo non è stabile. In montagna, dopo due ore di discesa, questo causerà un'infiammazione al tendine.

2. Il Test dell'Equilibrio ad Occhi Chiusi (Stabilità della Caviglia)

- **Come fare:** Resta in piedi su una sola gamba. Una volta trovato l'equilibrio, chiudi gli occhi e prova a mantenere la posizione per 15 secondi.
- **Cosa osservare:** Perdi subito l'equilibrio? La caviglia fa continui e violenti micro-movimenti?
- **Cosa significa:** Questo test misura la tua *propriocezione* (la capacità del corpo di percepire se stesso nello spazio). Se l'equilibrio fallisce a occhi chiusi, il rischio di distorsioni su sassi e terreni sconnessi in montagna aumenta del 70%.

3. Il Test del Muro (Flessibilità della Schiena e delle Anche)

- **Come fare:** Appoggia la schiena e i talloni contro un muro dritto. Prova a far aderire completamente la zona lombare alla parete eliminando lo spazio vuoto, e contemporaneamente alza le braccia tese sopra la testa fino a toccare il muro con le mani.
- **Cosa osservare:** Riesci a toccare il muro con le mani senza inarcare la pancia o staccare la zona lombare?
- **Cosa significa:** Se la schiena si stacca violentemente, hai i muscoli flessori dell'anca e i pettorali accorciati dalla sedia dell'ufficio. Camminare in salita con uno zaino pesante manderà la colonna in sovraccarico lombare.

Esercizi di Preparazione Autonomi da fare prima della partenza

Esegui questa routine **3 volte a settimana** per risvegliare i tuoi muscoli e goderti le escursioni senza rischi.

Fase 1: Rinforzo per la Discesa (Quadricipiti e Glutei)

- **Esercizio: Wall Sit (Squat al muro)**
 - *Posizione:* Appoggia la schiena al muro e scivola giù finché le ginocchia non formano un angolo di 90° (come se fossi seduto su una sedia invisibile).
 - *Esecuzione:* Mantieni la posizione per 30 secondi mantenendo l'addome attivo. Ripeti 4 volte con 45 secondi di recupero.
 - *Perché serve:* Sviluppa la forza isometrica ed eccentrica dei quadricipiti, fondamentale per frenare il corpo durante le discese ripide.

Fase 2: Stabilità Anti-Storta (Caviglie e Propriocezione)

- **Esercizio: Sollevamenti sulle punte su un piede solo (Single-Leg Calf Raise)**
 - *Posizione:* In piedi su un piede solo vicino a un tavolo per mantenere sfiorato l'equilibrio se serve.
 - *Esecuzione:* Spingi sull'avampiede sollevando il tallone il più in alto possibile, rimani 1 secondo e scendi molto lentamente (in 3 secondi). Fai 3 serie da 12 ripetizioni per gamba.
 - *Perché serve:* Rinforza i tendini della caviglia e il polpaccio, proteggendoti dai terreni irregolari.

Fase 3: Protezione Zaino (Core Stability)

- **Esercizio: Plank Fisioterapico**
 - *Posizione:* Appoggiato sugli avambracci e sulle punte dei piedi, corpo dritto come una tavola.
 - *Esecuzione:* Stringi i glutei e spingi la pancia verso l'interno. Non far cedere la zona lombare verso il basso. Mantieni per 20-30 secondi. Fai 4 serie.
 - *Perché serve:* Crea un corsetto muscolare naturale che protegge la schiena quando indossi lo zaino da escursione per molte ore.

Se durante l'esecuzione dei test o degli esercizi hai avvertito dolore acuto, rigidità strutturale o asimmetria tra la gamba destra e la sinistra, l'allenamento fai-da-te potrebbe non bastare ed essere rischioso.

Se hai dei dubbi sul tuo stato di salute, se vuoi evitare infortuni e rischiare di rovinarti la vacanza, contatta uno specialista del nostro centro. Potrà così, prima della partenza:

1. **Valutare il tuo stato e fare esercizi:** Per sbloccare le articolazioni rigide (es. l'anca o la caviglia).
2. **Ricorrere a terapie manuali e/o strumentali (Tecar/Laser):** Per sfiammare rapidamente i tessuti infiammati o sovraccarichi.
3. **Esercizio Assistito e Video-Registrato:** Il terapeuta del nostro centro corregge la tua postura e registra sul tuo smartphone i video degli esercizi corretti, così potrai portarli con te in vacanza.

Contatti, info e prenotazioni:

-  Via della Pace, Segrate (MI)
-  02 213 4069
-  www.ctfsegrate.it - info@ctfsegrate.it