La prevenzione dei crampi al polpaccio e al piede di Cameron L. Martz

DIR Italia

La prevenzione dei crampi al polpaccio e al piede

By Cameron L. Martz, ACSM H/FI

I crampi ai polpacci ed al piede avvengono anche tra i soli più allenati, dopo aver pioneggiato in immersione. Sono, in genere, un fenomeno abbastanza doloroso, ma possono diventare un serio problema se la corrente diventa abnormale rispetto, ad esempio, alla direzione del pedagno e quando stiamo pioneggiando in superficie per avvicinarci alla barca.

Anatomia del Piede

Possiamo pensare al piede come una "forma di varie ossa". E' fatto per essere flessibile, deve consentire il passaggio di sangue ai tessuti, la vascolarizzazione periferica e l'elasticità della parte anatomica. Il disegno 3D qui a lato (per gentile concessione di William Ledoux, PhD, Dept. Of Veterans Affairs) illustra come le 28 ossa del piede formano un arco sopportato dai muscoli e dal tessuto connettivo rinsaldandolo integralmente. Tra tutte le ossa ci sono giunti flessibili, che danno al piede i suoi molti modi di muoversi.

Anatomia del Polaccio: Gastrocnemius e soleus

La gamba è dedicata alla flessione ed estensione della caviglia tramite il più efficiente muscolo del nostro corpo. In genere i muscoli che compiono il maggiore sforzo quando si pioneggia sono il gastrocnemius (polpaccio superiore) e il soleus (polpaccio inferiore) che si affiancano sovrapponendosi e formando il polpaccio vero e proprio. Sono responsabili dei movimenti della dita del piede e del poter effettuare la maggior parte delle tecniche di pioneggiamento, risultando così estremamente sollecitati in immersione e quindi fonte di crampi.

Gastrocnemius Soleus

Equipaggiamento

Prima di cercimiare nella nostra forma fisica e di accusare il nostro corpo per i crampi cerchiamo di vedere se ci sono componenti dell'attrezzatura che ne possono favorire l'insorgenza:

1. La calzata della pinna deve essere sufficientemente confortevole per non avere i piedi costretti e/o impregnanti. Le dita si devono muovere agevolmente ed allargare all'interno della scarpetta. Schiacciarli insieme significa non far circolare il sangue in modo corretto e quindi diminuire l'ossigenazione di quella parte.
2. Per le scarpette della muta valgono le considerazioni sopracitate.
3. La molla delle pinne non devono premere troppo sul tendine di Achille che altrimenti crescerebbe una certa distensione dei muscoli dei polpacci.
4. Le dimensioni delle gambe della muta (ringhe e uniolo) non dovranno costringere i polpacci.

Infatti, come per il piede, se la normale circolazione del sangue dovesse essere modificata, oltre a favorire la comparsa di crampi anche la massima potenza erogabile ne sarebbe compromessa.

Stretches

La rigidità del muscolo è un segnale ben conosciuto di predisposizione ai crampi. Questi esercizi di allungamento sono facili da fare e contribuiranno realmente ad incrementare la flessibilità dei muscoli dei polpacci.

L'esercizio di "stretching" non deve fare male evitare di eseguire esercizi del genere fino a raggiungere la soglia del dolore; muoversi lentamente attraverso tutti i movimenti descritti qui sotto e tenere la posizione per circa 20-30 secondi. Fare tali esercizi 4-5 volte a settimana.

Toe Pull (per muscoli del piede)

1. Sedili sul pavimento a piedi scalzi con una gamba stesa;
2. Mettere un asciugamano intorno le dita del piede;
3. Tira finché non raggiungi lo stiramento.

Consigli: Come insegnato in molti corsi DIR, questo stiramento può essere fatto per alleviare un crampo al