

CURARSI CON GLI IMPACCHI

Molto spesso, durante le gare o semplicemente al termine degli allenamenti più intensi, si possono percepire dei fastidi alle gambe di tipo muscolare. Se si esclude un danno serio - e quindi in questo caso è sempre importante tenere in considerazione un parere medico - si tratta per la maggior parte dei casi di indolenzimenti dovuti allo stress al quale sono sottoposti i muscoli in fase di carico: contratture o affaticamenti. In questo caso è buona abitudine fare un massaggio per alleviare la tensione o addirittura un bagno turco, utile a sciogliere i muscoli più nel profondo e garantire sollievo alle gambe.



Qualora non ci siano queste due possibilità, si possono adottare semplici "rimedi della nonna" come degli impacchi con un panno umido e acqua calda per avere l'effetto bagno turco, alleviare le tensioni e preparare il corpo al prossimo allenamento.

In pratica si prende una bacinella d'acqua, si riscalda - l'acqua non deve arrivare a ebollizione ma essere abbastanza calda - si prendono due panni o asciugamani di piccole dimensioni, spugnosi e si immergono nell'acqua in modo da prenderne completamente il calore.

A questo punto - qualora ci fosse la possibilità di avere la collaborazione di una seconda persona sarebbe meglio, ma si può fare anche soli - con un paio di guanti da cucina si strizza uno dei due panni e si poggia sulla parte dolorante tenendolo a contatto con la pelle per circa un minuto. Nel frattempo si tiene sempre a portata di mano la bacinella e si prende il secondo panno umido, si strizza e velocemente si sostituisce il panno precedente ormai raffreddato. Il gesto deve essere rapido in modo che non ci sia interruzione di calore e che quindi si possa raffreddare la zona che si sta trattando.



Per avere dei benefici, l'ideale sarebbe fare questi impacchi per almeno una ventina di minuti una o due volte al giorno durante lo stato di indolenzimento del muscolo o della contrattura.