

IL RISCALDAMENTO DELLA PIANTA DEL PIEDE NEL CICLISTA



I piedi sono uno dei tre punti di contatto fra il nostro corpo e la bicicletta. Gli altri due sono il fondo schiena e le mani. Ad ogni pedalata i piedi devono sopportare una notevole dose di carico e di pressione.

I piedi sono dunque una parte delicata che può provocare dei problemi al ciclista. Uno di questi, soprattutto quando fa caldo, è il riscaldamento della pianta del piede.

Il tessuto sottocutaneo dell'arco del piede è costituito principalmente da grassi ma anche da molti vasi sanguigni. Quando si cammina, la pressione del piede sulla terra comprime l'intera area plantare e riporta

efficacemente il sangue attraverso le vene verso il cuore.



Nell'attività del ciclista, non vi è alcun contatto con il terreno e la pressione del pedale, che si esercita solo al livello dell'avampiede, è insufficiente per spingere il sangue. Per di più, la forza di gravità tende ad aumentare la quantità di sangue presente nella rete venosa della pianta del piede.

Inoltre, oltre alla sua funzione di trasporto dell'ossigeno, il sangue svolge un ruolo di regolatore termico riscaldando il corpo a basse temperature ed espellendo il calore ad alte temperature. In estate, il sangue caldo ristagnerà in quantità significative nella pianta del piede che non può muoversi perché il piede è bloccato in una scarpa con una suola rigida e questa scarpa è essa stessa bloccata al pedale.

Il piede del ciclista, dunque, ha molte ragioni per soffrire le alte temperature; questo per non parlare dei fattori aggravanti che sono le calze di nylon, le soles di plastica, le scarpe troppo strette, il loro colore (una scarpa bianca rifletterà molto meglio i raggi del sole e

restituirà il calore) e la vicinanza ad un asfalto surriscaldato.



Come combattere questo inconveniente?

Ci sono molti piccoli modi che si possono usare. Ognuno deve scegliere quello che ritiene più adatto.

Esame medico

Il piede deve essere prima esaminato dal punto di vista medico per rilevare eventuali anomalie (piede cavo, piede piatto) che sono completamente tollerabili nella vita di tutti i giorni ma che impediscono il riflusso del sangue nel particolare esercizio del ciclismo. Le soles correttive possono quindi fornire un miglioramento significativo.

Controllare il posizionamento delle tacchette delle scarpe

Uno dei motivi del surriscaldamento dei piedi potrebbe essere il cattivo posizionamento delle tacchette magari posizionate troppo indietro, cioè verso il tallone.

Usare prodotti adattati

Possono essere usate pomate antitranspiranti e rinfrescanti o anti-riscaldamento. Ma bisogna considerare che se applicate prima della partenza hanno solo da una alle tre ore di efficacia.



Bagnare i piedi

Uno dei modi migliori per superare il problema è quello di bagnare i piedi. Questo raffredda immediatamente il piede e la sua evaporazione dà quindi una piacevole sensazione di freschezza. Questo gesto deve quindi essere ripetuto anche più volte durante una uscita lunga.

Un altro modo che si è dimostrato efficace è quello di spruzzare del freddo (spray criogenico) sull'arco del piede. Dovrebbe essere fatto attraverso la calza ma occorre stare molto attenti ad evitare ustioni. Il sollievo è immediato e duraturo; questo metodo ha anche il vantaggio di poter essere utilizzato nelle corse. Lo svantaggio è che, almeno di essere professionisti con l'ammiraglia al seguito, occorre portarsi lo spray nelle tasche posteriori della maglia.

L'applicazione di un unguento anestetico è possibile, ma richiede la rimozione della calza.



Fare una piccola passeggiata

L'ultima soluzione è scendere di bici e fare alcuni passi. In generale, questo è sufficiente per far scomparire la

sensazione di bruciore, il che dimostra che esso è dovuto alla mancanza di movimento del piede nella scarpa e soprattutto alla mancanza di un'efficace compressione dell'arco.

“Girare” le gambe

Più riuscirete a far “girare” le gambe, cioè riuscirete ad effettuare un alto numero di pedalate, più favorirete la circolazione del sangue e quindi eviterete il pericolo del “fuoco” ai piedi. Una frequenza di pedalata troppo bassa, invece, non mobilizzerà a sufficienza i muscoli, col risultato di non far più circolare il sangue e il ritorno venoso sarà minore.



Utilizzare materiale tecnico adeguato

Una buona attrezzatura può ridurre significativamente il rischio di calore ai piedi. Occorre scegliere:

- **Scarpe** di cuoio, di colore chiaro, ben ventilate e che non comprimono il piede e lasciano libere le dita ma che non siano neppure troppo lunghe rispetto al vostro piede.



- Sottili **suole aggiuntive** che assorbono il sudore. Può essere utile fare questo semplice test: quando acquisti scarpe da ciclismo, estrai la soletta, posizionati di fronte ad uno specchio e mettila sopra il tuo piede nudo. Se riesci a vedere qualsiasi parte del tuo piede oltre i bordi della soletta, hai bisogno di una scarpa più ampia.

- **Lacci, velcro o cinture** non troppo stretti.

- **Calze di cotone** (eliminare il nylon) che si adattano bene alla forma del piede senza fare pieghe. Alcuni

consigliano anche calze fatte di fibre ad alta tecnologia come Coolmax e Thermax, che assorbono il sudore

Fonti:

<http://www.cyclesud.fr/chroniques/pied.html>

<https://www.bicycling.com/training/a20029759/how-to-keep-hot-foot-at-bay/>

<https://www.younextbike.com/se-te-calientan-los-pies-en-exceso-consejos-para-poder-evitarlo/>

