

Uwagi zapisane w niniejszym artykule opierają się wyłącznie na moim wieloletnim doświadczeniu z wędrówek po górach.

Dbłość o stopy to:

- 1-Buty
- 2-Wkładki do butów
- 3- Skarpety
- 4-Pielęgnacja stóp.

1-Buty.

Ja osobiście preferuje buty wysokie. Tylko takie zawsze nosiłem i na pewno przy tym zostanę. Zasada jaka stosuje to przed wyruszenie na długi trekking to nowe buty muszą pokonać sporo kilometrów na znacznie krótszych trasach. Jak podaje GOPR najczęstsze urazy stawu skokowego w górach to tzw niskie buty.

I nie chodzi o to aby buty się "rozciągnęły" tylko aby się ułożyły do naszych stóp i nasze stopy dostosowały do butów.

Ważne jeżeli macie już buty które pokonały z Wami kilka tras to tylko zadbajcie o nie.

Mycie butów jest tak samo ważne jak ich konserwacja.

Woda z dodatkiem odrobiny mydła i następnie dokładne ich wypłukanie oraz suszenie na wolnym powietrzu gwarantuje że pozbywacie się resztek soli która pozostaje w butach po pocie. Ważne aby wcześniej wyjąć wkładki i podobnie poddać je myciu i suszeniu.

Co do konserwacji butów to może innym razem bo tutaj obowiązują inne zasady, stosownie do tego z jakich materiałów buty są wykonane.

2- Wkładki do butów.

Równie ważne jak buty.

Te które kupiliście razem z butami niekonieczne muszą "odpowiadać" waszym stopom.

Jak pisałem kiedy sprawdzacie przed długim trekkingiem swoje buty testujecie wkładki. Jeżeli w trakcie testowania czujecie dyskomfort zmieńcie wkładki i powtarzacie test obuwia. Ja preferuje zawsze wkładki ze skóry profilowane i dodatkowo stosuje wkładki elastyczne pod piętę.

3- Skarpety.

Przy długim trekkingu co najmniej mam trzy pary. Jedne na stopach, drugie gotowe do ewentualnego użycia w plecaku i trzecie a czasem czwarte suszą się na plecaku.

Co wieczór robię pranie skarpet, co do zasady w jedną noc zwykle do rana nie wyschną. Więc w ciągu dnia suszę je na plecaku lub w przypadku złej pogody w następną noc. Czasem jesienią lub zimą zdarza się że suszę skarpety układając je pod koszulką podczas snu. Ważne aby rano były suche i świeże.

Jaki rodzaj skarpet??

Ważne aby były raczej grube i dopasowane do stopy.

Ja noszę skarpety podwójne w których wewnętrzna skarpeta wykonana jest z cienkiej dzianiny z tworzywa sztucznego a zewnętrzna z wełny merynos.

Tkanina z tworzywa sztucznego zabezpiecza stopy przed otarciem i nie gromadzi potu.

Zewnętrzna z wełny zatrzymuje pot.

Ja polecam i preferuje skarpety Angielskiej firmy 1000 Mil. Zobaczycie je nastopy.pl

4-Pielęgnacja stóp.

Uwaga!!!

Proces długotrwały i wymagający systematyczności.

Po pierwsze jeszcze dzisiaj zapoznajcie się ze swoimi stopami.

Sprawdźcie pięty, palce, przestrzenie między palcami, paznokcie.

Jeżeli występują jakiegokolwiek zmiany tzn to co może wzbudzić wasze zaciekawienie to sygnał że trzeba ten pozorny może problem rozwiązać.

Jeżeli nie są to zmiany chorobowe to dla poprawienia kondycji stóp zacznijcie jeszcze dzisiaj kąpać stopy przez 20 minut w letniej kąpiel z dodatkiem 3 łyżek sody oczyszczonej.

Czynność powtarzajcie do wyjścia na długi trekking. Dwa trzy razy w tygodniu.

W trakcie wyprawy będzie to raczej niemożliwe.

Kąpiel odbuduje kondycję Waszych paznokci i naskórka oraz jeżeli występują jakieś drobne zmiany grzybicze to się ich pozbędziecie.

Jeżeli zauważycie poważne zmiany na stopach warto skonsultować to z lekarzem.

Na dwa, trzy dni przed wyjściem obetnijcie paznokcie i co kilka dni w czasie wędrówki pilnikiem korygujcie ich długość. Źle będzie jak po pierwszym lub następnych dniach nastąpi oderwanie lub naderwanie płytki paznokcia.

Uwaga kobiety, dziewczyny, ważne!!! zmyjcie lakier z paznokci u stóp i to teraz i nie nakładajcie go do momentu powrotu z wyprawy.

Co zabrać z kosmetyków do stóp na długą wyprawę.

Ja mam zawsze w plecaku:

1-Żel maść końska chłodząca,

2-Krem z hydrocortisonem.

3-Zwykła zielona herbata /tym razem nie do picia/

Oczywiście jak idziecie w grupie to można tym dodatkowym ładunkiem obdzielić kilka osób.

Jak dbać o stopy w czasie dnia wędrówki.

a-Rano przed założeniem skarpet i wyruszeniem na trasę nakładam na stopy dużą ilość żelu maść końska i dopiero zakładam skarpety.

b-Jeżeli w czasie wędrówki odczuwam najmniejszy dyskomfort przerywam wędrówkę zdejmuję buty i sprawdzam dokuczliwe miejsce.

W tym też czasie wyjmuję z butów wkładki i na słońcu suszę buty i wkładki oraz skarpety.

Na miejsca zaczerwienione lub co najgorsze na których pojawił by się pęcherz nakładam krem z hydrocortisonem.

Odczekuję kilka lub kilkanaście minut i nakładam maść końską oraz skarpety.

Jak tylko mam ochotę na odpoczynek zdejmuję buty wyjmuję wkładki zdejmuję skarpety i daję szansę stopom na odpoczynek. Suszę i wietrzę buty.

Klapki które są zwykle w plecaku pod tak zwaną ręką osłaniają mi w tym czasie stopy.

c-Po dotarciu na nocleg piorę skarpety jak opisałem wcześniej i biorę kąpiel lub co najmniej myję nogi lub moczę w strumyku. Jeżeli bolą mnie stopy to na miejsca wrażliwe nakładam krem hydrocortison i przed snem maść końską.

Jeżeli zauważam większe zaczerwienienia lub stopy pieką to po kąpiel, jak są takie możliwości, stopy kąpię w zimnej wodzie z dodatkiem zaparzonej zielonej herbaty i następnie smaruję maścią końską.

Dbajcie o stopy bez tego ukończenie Waszej wędrówki będzie niemożliwe.

Leszek Piekło

Hej Ku Górom.....

ps.

Pozostaję do Waszej dyspozycji w razie potrzeby nie tylko w sprawie dbałości o stopy.