

Dres. med. Beat u. Max Hintermann sono medici interessati allo sport e sono stati coinvolti attivamente nel nostro evento sin dall'inizio. Prima come corridori vittoriosi, in seguito per molti anni in qualità di medici! La Mountain Marathon è diventata un evento sportivo avventuroso di prim'ordine non solo per i migliori atleti. Il terreno e gli eventi atmosferici estremi presuppongono sfide impegnative sia fisiche che mentali.

Come esperti e fanatici della Mountain Marathon vogliono contribuire a rendere questa gara una bella esperienza, tramite i seguenti consigli:

Preparazione

Allenamenti di resistenza praticati regolarmente sono indispensabili per questa competizione di due giorni. Un "Long Jog" nelle Prealpi o nel Giura è altamente raccomandato, dove si può esercitare l'idratazione e la corsa con lo zaino.

Nei giorni precedenti alla competizione si dovrebbe prestare attenzione a una nutrizione adeguata (consistente principalmente in carboidrati, mantenendo allo stesso tempo una buona idratazione del corpo). In aggiunta bisogna diminuire gli allenamenti, e riposarsi in maniera adeguata.

Comportamento durante la gara

Non partire troppo velocemente, perché si perdono molte energie e riserve liquide! Ricordarsi di bere e mangiare regolarmente sin dall'inizio, soprattutto con condizioni avverse come la calura. Particolarmente consigliate sono le iso-bevande diluite. Mangiare sempre qualcosa di diverso ad alto contenuto calorico (pezzo di cioccolato, frutta secca, ...), e risciacquare con del liquido.

Gli abiti da competizione devono necessariamente essere adattarsi al tempo. È importante avere un'adeguata protezione al freddo e all'umidità. Cappellino in caso di forte sole!

Comportamento in tenda

Bisogna cercare di rigenerarsi il più possibile. Tentare di tenersi al caldo anche durante la notte. Bisogna cercare di assimilare molte energie, anche conto la volontà del proprio corpo. Cercare di mangiare e bere in maniera continua anche dopo la gara. Chi alla sera non riesce ad andare in bagno con normalità, significa che ha bevuto troppo poco; consigliamo quindi di tenere i vestiti a portata di mano per evitare che nel corso della notte il corpo si raffreddi.

Comportamento in caso di incidente grave

In caso di incidente grave, cercare di proteggere il corpo della persona ferita dalle interperie e mantenerla al caldo. Bisogna dare l'allarme il più velocemente possibile. Determinare le coordinate! Se la persona ferita deve essere lasciata per cercare soccorso, bisogna lasciarla in una posizione sicura sul lato, a condizione che non si trovi in stato di shock. Ev. Segnala la scena dell'incidente per renderla più facile individuarla dall'alto

Comportamento in caso di incidente lieve

Nelle lesioni leggere del sistema muscolo-scheletrico come distorsioni della caviglia, bisogna immediatamente raffreddarla (con del ghiaccio, o nell'acqua fredda) e metterla più in alto possibile. La via del trasporto (della persona ferita) va effettuata secondo le possibilità del terreno; eventualmente occorre effettuare un'immobilizzazione improvvisata. In linea di principio, lo stesso vale per le contusioni.

Le lesioni aperte richiedono un'assistenza esperta, se possibile entro 6 ore, per prevenire problemi di infezione o rallentamenti della guarigione. A causa del pericolo generale di piccole ferite cutanee, è consigliabile controllare se è stata effettuata l'antitetanica negli ultimi 5 anni.

I danni da sovraccarico come vesciche, tendiniti o mal di schiena (per lo zaino) sono fastidiosi, ma non richiedono un'azione immediata. Di solito possono essere evitati con un'adeguata prevenzione.

Crisi di fare (ipoglicemia)

L'ipoglicemia è la conseguenza dell'eccessivo calo di zucchero nel sangue. I sintomi sono: mancanza di concentrazione, debolezza generale (si inizia a inciampare spesso e/o a tremare) sudare freddo, malessere e altri sintomi. Occorre interrompere immediatamente lo sforzo, somministrare del glucosio (Cibo e bevande dolci) e indossare abiti caldi. Stare fermi fino al recupero, quindi ricominciare lentamente. Bisogna poi continuare a nutrirsi per evitare altri cali!

Crampi alla pancia

Può verificarsi a causa di un consumo eccessivo di zuccheri concentrati. Spuntini variegati e un'adeguata idratazione ipotonica lo impediscono

Crampi alle gambe

È un sintomo di eccessivo affaticamento muscolare. È stato dimostrato che questi si verificano più frequentemente se si ha un deficit di elettroliti; il potassio e il magnesio svolgono un ruolo centrale. Con le normali pastiglie di sale, tuttavia, vengono aggiunti "solo" sodio e cloro, che possono avere come effetto collaterale la nausea. Pertanto, è essenziale prestare attenzione alla composizione elettrolitica delle bevande. In caso di spasmi muscolari alle gambe occorre fare dello stretching. Non rimanere sdraiati ma continuare a muoversi.

Vesciche

Sono da riconoscere per tempo, per evitare un peggioramento dovuto allo sfregamento. Per evitare che la fiacca si apra, bucarla con un ago sul bordo, e fare uscire il liquido

Tape

Può proteggere dalle storte, ma solo se usato correttamente. L'efficacia si riduce in modo significativo dopo una o due ore. Bisogna tenerne conto perché il corpo sarà più stanco.

Farmacia

È richiesta una farmacia portatile. Oltre ai cerotti e ai disinfettanti, gli utensili più importanti sono uno o due bendaggi elastici, una coperta di alluminio, del destrosio (zucchero d'uva) e antidolorifici (ad esempio, aspirina, Treupel, Ponstan, Voltaren). Delle forbici possono essere utili.

Conclusioni

La Swiss International Mountain Marathon è una gara unica, che si svolge in montagna e richiede molta resistenza, volontà e perseveranza. La suddivisione in due tappe fa sì che la rigenerazione fisica e morale sia molto importante e conferisce all'evento un tocco avventuroso. Per riuscire in questa competizione, oltre alla resistenza sia fisica che mentale e alla forza, un ruolo importante lo gioca l'esperienza. Il nostro obiettivo era infatti quello di riassumere le nostre esperienze da un punto di vista medico.

Ci vediamo alla prossima Swiss International Mountain Marathon!

Dott. Med. Beat u. Max Hintermann

Tutti i promemoria e informazioni si trovano sul nostro sito internet: www.thesimm.ch

OK SIMM / www.thesimm.ch / facebook.com/thesimm.ch / info@thesimm.ch / +41 79 580 54 53