

Gruppi di cammino

Scalerandi Paola
Infermiera ASL TO3



Perché camminare?

Perché rappresenta il modo più facile ed immediato per contrastare le malattie croniche e mantenersi in buono stato di salute.



*Nella fase iniziale è importante sondare le **motivazioni** che portano le persone a camminare e a fare parte di un gruppo di cammino.*

*E' importante instaurare fin da subito un **dialogo** con le persone che sia partecipativo ma nello stesso tempo dimostrare le proprie **competenze***

I **benefici** del camminare?

Riduzione dello stress, ansia, depressione e miglioramento della qualità del sonno

Riduzione del colesterolo, glicemia, valori della pressione, obesità, rischio oncologico e cardiovascolare

Aumento della resistenza fisica

Aumento della mobilità e flessibilità delle articolazioni

Miglioramento dell'equilibrio e riduzione delle cadute



Quanto camminare?

*L'OMS e il ministero della salute consigliano **150 minuti a settimana** (30 minuti al giorno) di esercizio fisico.*

*Si sottolinea che l'attività fisica deve essere di tipo **continuativo e aerobico** (sempre rispettando il 70 % la frequenza cardiaca massima)*





Come e dove camminare?

Si consiglia, soprattutto nelle fasi iniziali di utilizzare un percorso chiuso ad anello di circa 400-500 metri che permetta di visualizzare tutti i partecipanti e modulare la velocità in base alle differenti performance individuali



Perché camminare?
Quanto camminare?
Come e dove camminare?



Miglioramento della salute e delle relazioni
30 minuti al giorno
Gruppi di cammino





Il gruppo di cammino

Sono gruppi di persone che spontaneamente si ritrovano per camminare insieme lungo un percorso predefinito per la durata di circa un'ora





IL CONDUTTORE DEL GRUPPO

Accoglie	i partecipanti
Conosce	il percorso
Supervisiona	la camminata
Guida	il gruppo



Cosa deve sapere e fare

Benefici del camminare (salute e sociali)

Precauzioni per la sicurezza

Attività di riscaldamento e *stretching*

Modalità del cammino

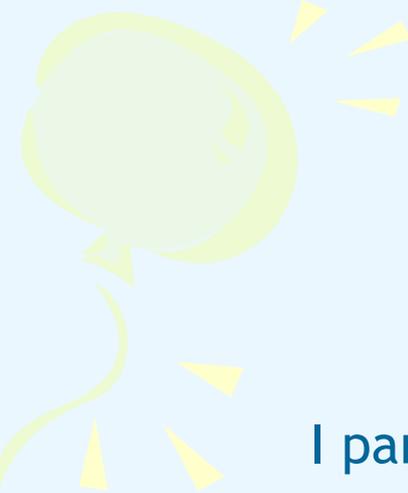
Itinerario della passeggiata

Comunicazione con il gruppo

**Ricordarsi sempre che è
un gruppo di cammino
e non una competizione**



Un gruppo di cammino ha bisogno
di allegria, divertimento, bei
rapporti di compagnia, percorsi
sicuri e confortevoli



Accoglienza

Puntualità

I partecipanti fanno **affidamento** sul Conduttore del gruppo

Cordialità

Un **saluto** ed un **sorriso** sono sempre molto graditi



Nuovi partecipanti

Compilazione scheda di adesione al gruppo

Descrizione dell'attività e del percorso

Particolare attenzione ad eventuali problemi fisici



Informazione

Descrizione dell'attività

Itinerario del percorso, tempo occorrente, eventuali soste

Riscaldamento e rilassamento

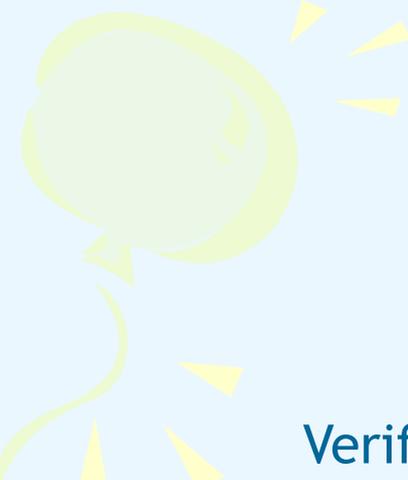
Sottolinea la grande utilità di questi esercizi

Raccomandazioni

Sottolinea che tutti i partecipanti dovranno seguire un ritmo **adatto** alle loro capacità

Avvisa i partecipanti di **interrompere** l'attività e di avvertire in caso di malore





Sicurezza

Abbigliamento e calzature

Verifica l'adeguatezza e cerca di **prevenire** eventuali problemi

Riferimento

Il capo passeggiata indossa **sempre** la pettorina di riconoscimento

Verifica del percorso

Verifica sempre eventuali cambiamenti avvenuti nel percorso (esempio lavori stradali o condizioni meteo) e valuta modifiche dello stesso per la **sicurezza** dei partecipanti



*E' fondamentale che il conduttore del gruppo sia facilmente **riconoscibile** attraverso pettorine o altri indumenti.*



Sicurezza

Posizione nel gruppo

I **due** Conduttori si posizionano all'**inizio** ed alla **fine** del gruppo per osservare l'insorgere di problemi

Avvisi

Chiede ai partecipanti di avvisare in caso di **abbandono** prima del termine della passeggiata

Eventuali problemi

Controlla eventuali **segni** di sofferenza e interviene in caso di malore/infortunio (Assistenza o richiesta di aiuto)

*In caso di presenza di un solo conduttore si chiede la **disponibilità** tra i partecipanti a svolgere l'attività di conduttore anche solo in modo **temporaneo**.*





Al termine del percorso

Controlla che tutti partecipanti siano **presenti** e stiano **bene**
Ringrazia per la partecipazione e ricorda a tutti data ed ora
del **prossimo incontro**



Può essere utile capire se l'attività è stata gradita e si
possono raccogliere eventuali suggerimenti



Differenze cammino/corsa

- Con il cammino vi è in continuo il contatto con il terreno, che si evidenzia con il "doppio supporto".
- Equilibrato lavoro muscolare in varie parti del corpo. Si attiva il 90% della muscolatura



- Nella corsa vi è una maggiore pressione sulle nostre articolazioni.
- Ogni volta che si "atterra" le nostre ginocchia devono sopportare una pressione pari a **3** volte il nostro peso

Esiste differenza tra passeggiata, camminata veloce (Fitwalking), Nordic walking (camminata con bastoncini)



Abbigliamento

Indumenti **comodi** e non stretti

Vestirsi a **strati** (a cipolla)

Nei periodi caldi **cappello** o protezione per
la testa



Calzature

Comode e flessibili (di tipo sportivo)

Suola in **gomma** e soletta interna **morbida**

Sconsigliati tacchi, sandali, ciabatte o scarponi pesanti

Calze in **fibre naturali** (cotone o lana)



Le scarpe dovranno consentire l'applicazione corretta della tecnica del cammino



Accessori consigliati

Smartphone

Bottiglietta d'acqua (500 ml)

Zainetto o piccolo marsupio



Accessori sconsigliati

Borsette o tracolle monospalla



STRUTTURA DELLA CAMMINATA

Fase di riscaldamento

Camminata **lenta** per 5 minuti

Esercizi di mobilizzazione articolare per 5/10 minuti

Fase del cammino



Camminata con ritmo **regolare** per 40/45 minuti con un passo che faccia respirare un po' più rapidamente e con un battito cardiaco leggermente accelerato

Fase di rilassamento



Esercizi di rilassamento e mobilizzazione articolare per 10 minuti

FASI DEL CAMMINO:
60% SUPPORTO, 40% OSCILLAZIONE

...consideriamo il piede sinistro...



ATTACCO



RULLATA



APPOGGIO



SPINTA

Errori possibili:

1. LE MANI

- La mano in asse con l'avambraccio
- NO polso "cadente"



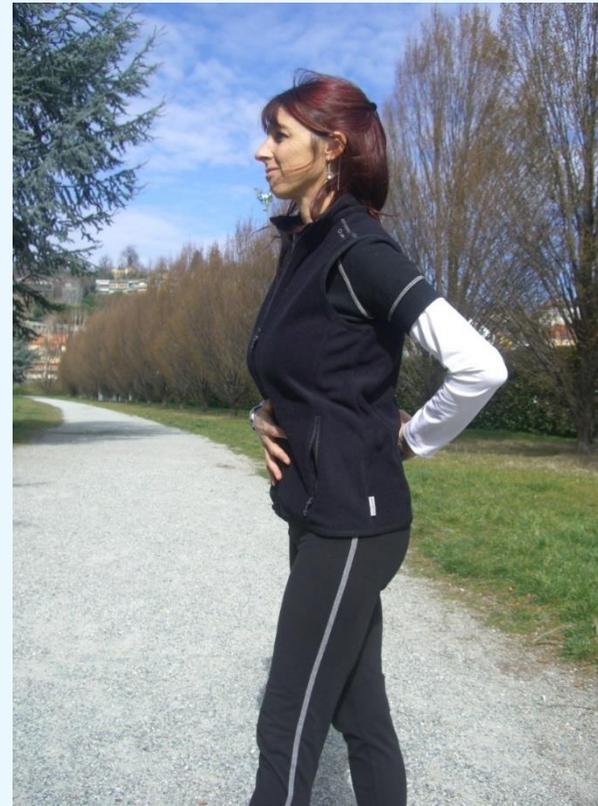
2. I PIEDI

- NO punte rivolte all'esterno ma
- Piedi paralleli



3. LA SCHIENA

- NO Iperestensione (Iperlordosi) lombare ma leggera contrazione dei muscoli addominali



4. La Postura delle SPALLE

- No contratte ma rilassate



5. ALTRI

- Il “Treno” e lo Sguardo...



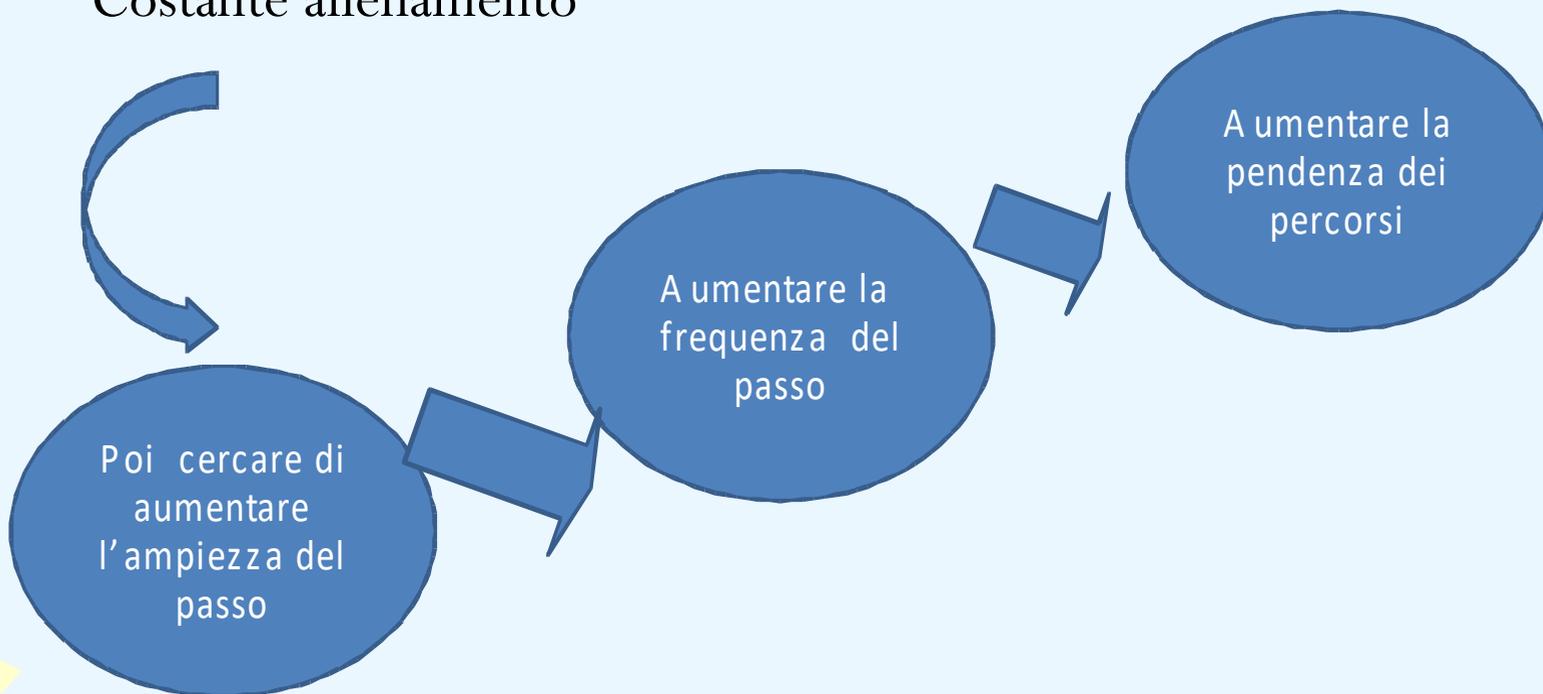
Quando si porta una borsa occorre metterla a tracolla oppure utilizzare uno zaino...



COME MIGLIORARE LA PERFORMANCE

Misurare la propria ampiezza BASE del passo

Costante allenamento





Per gli esercizi di riscaldamento
iniziali e di rilassamento finali
consultare il
«**Manuale degli esercizi**»
fornito dall'ASL TO3

E allora... BUONE CAMMINATE!