

پاهای سالم برای کوه نوردی

(مراقب پاهای خود باشید)

پا، همچون خشت اول بنای بدن است. خردمندان از قدیم گفته‌اند: «پا، ستون بدن است.» پا عضو بدن انسان می‌باشد که با کمک آن راه می‌رود. هر گونه کجی و ناراستی در پا، تمام بدن را تحت فشار قرار می‌دهد و به انواع ناراحتی‌ها گرفتار می‌کند. وزن بدن بر استخوان پاشنه و سر استخوان‌های کف پا وارد می‌شود. استخوان‌های دیگر کف پا به صورت یک قوس از زمین فاصله دارند. عضلات پا، محافظ و قدرت دهنده پا هستند و اجازه می‌دهد که پا به مانند یک اهرم عمل کند و بدن را در هر قدم به جلو ببرد.

از آنجایی که عضلات در کشش طبیعی هستند و رباطها، قوی و محکم می‌باشند و استخوان‌ها قوسی خوب دارند، اهرم پاشنه عمل می‌کند و پا به حرکت در می‌آید. عضلات پا در کوه نوردی از پرکارترین و مهم‌ترین عضلات بدن هستند و تلاش بیشتری نسبت به دیگر عضلات بدن انجام می‌دهند. زیرا که تمامی فشار کوه‌پیمایی در همه مراحل آن بر روی عضلات پا استوار است؛ از این رو ضروری است مراقبت و مواظبت زیادی نسبت به آن نمایید. هنگامی که کوه نوردان سعی می‌کنند قدم در مناطق گوناگون کوهستان نهند قبل از هر چیزی بایستی به راه‌های مراقبت از پاهای خود در کوه توجه داشته باشند.

علاقه‌مندان به کوه نوردی و کسانی که تصمیم به انجام برنامه‌های کوه نوردی دارند باید قبلاً پاها را برای کاری که در پیش است کاملاً آماده کنند. پادرد، تاول، سرمازدگی پا و میخچه خیلی سریع می‌تواند یک برنامه کوه‌نوردی لذت بخش را به یک ناراحتی و راه ماندگی دردناک تبدیل کند. کلید رمز پرهیز از این وضع، فقط یک چیز است: آماده سازی.

در این نوشتار سعی شده است راه‌های مراقبت از پا و جلوگیری از بروز آسیب‌ها و ناراحتی انگشتان پا در کوه را برای کوه نوردان عزیز به زبان ساده بیان شود. با رعایت نکاتی که در زیر می‌آید می‌توان میزان سلامتی پاهای خود را جهت اجرای برنامه های کوه‌نوردی افزایش داد.

توصیه های مهم:

- کفش کوه خود را با دقت انتخاب کنید. کفش کوه باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند. به عبارت دیگر باید کاملا اندازه پا و خلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوهنورد خارج شود. پوتین مخصوص کوه نوردی باید چندین کار را به هم انجام دهد، هم سبک و محکم باشد و هم ضد آب. در عین حال پا باید درون آن به آسانی تنفس کند و هم پردوام و راحت باشد. کفش های تنگ، موجب بروز ناراحتی و تغییر شکل پا و محدودیت در حرکات کوه نوردی می شود و باعث ایجاد زخم های دردناک و میخچه پا و نیز نارسایی های گردش خون، درد و خستگی می نماید. همچنین کفش های خیلی تنگ به بروز سرمازدگی هم کمک می کنند.
- کفش کوه نباید با فشار و سختی پوشیده شود. پوتین گشاد موجب بروز تاول و پپیچیدگی میچ پا و گاهی کاهش توانایی آن می شود. پوتین کوه نباید خیلی کلفت و سفت باشد. چنانچه ساقه پوتین سفت و سخت باشد، به قوزک پا آسیب می رساند. همچنین پوتین تنگ، موجب بروز ناراحتی خون در پاها می شود. ساقه پوتین نباید پا را آزار دهد. به طور کلی کفش کوه باید حرکات مفاصل و فعالیت های حیاتی پوست را مانع نگردد؛ در غیر این صورت باعث بروز اختلالاتی مانند میخچه پا، تغییر شکل طبیعی استخوان ها و حرکات مفصلی می شود. هرگز فراموش نکنید که در اجرای برنامه کوهنوردی خود بند اضافی کفش همراه داشته باشید.
- در انتخاب جوراب کوه بیشتر توجه شود. جوراب، مهمترین وسیله گرم و راحت نگه داشتن پاهای فرد کوهنورد، به ویژه در فصل زمستان است. جنس جوراب های مخصوص کوهنوردی معمولا از پشم و نایلون و یا کرک و نایلون می باشد، که ترکیب این مواد جوراب را گرم و مقاوم می نماید و به واسطه موادی که در آن به کار رفته در زمستان گرم و در تابستان تا اندازه ای عایق گرما است و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ های گوناگون تهیه می گردد.

- طول جوراب‌ها باید متناسب باشد و در مواقعی که جوراب آب می‌رود، حتی کمی بلندتر باید انتخاب شود. جوراب‌ها نباید انگشتان پا را روی همدیگر جمع کنند. همچنین نباید باعث فشردگی انگشتان پا شوند. بهترین کاری که ما معمولاً می‌توانیم در مورد جوراب انجام دهیم این است که از استفاده جوراب بسیار تنگ اجتناب ورزیم.
- بهتر است جوراب پشمی، کرکی و یا ترکیبی از پشم و نایلون برای کوه نوردی انتخاب شود. جوراب کوه نباید زبر و یا نازک باشد، بلکه بهتر است پشمی و نرم و کلفت باشد. جنس جوراب‌های نایلون، برای بهداشت پا، مناسب نیست، زیرا ممکن است باعث بروز حساسیت گردد، به علاوه مانع عرق کردن پوست شود. مزیت جوراب‌های پشمی آن است که به واسطه خاصیت چربی، رطوبت را در خود نمی‌گیرد و به این ترتیب خطر سرمازدگی و یخ زدگی پاها را تا اندازه زیادی از میان می‌برد.
- از پوشیدن جوراب‌های نخی خودداری کنید؛ زیرا این نوع جوراب‌ها به آسانی خیس می‌شوند و پس از خشک شدن آن قدر سخت و سفت می‌گردند که پاها از درون خود را مجروح می‌سازند. لازم است پس از اجرای چندین برنامه کوه نوردی، جوراب‌های تان را عوض کنید و جوراب‌های جدیدی برای برنامه‌های بعدی تدارک ببینید.
- توجه داشته باشید که کفش مناسب برای کوه نوردی انتخاب کنید. به طوری که پاها را فشار ندهند و انگشتان پا به آسانی در آن حرکت کنند و علاوه بر این کف آن هم عاجدار باشد.
- در برنامه‌های کوه نوردی خود یک تا دو جفت جوراب در کوله پشتی داشته باشید. کوه نوردان توجه داشته باشند بهترین کفش هنگامی که جوراب‌های نادرست می‌پوشید، هیچ گونه فایده‌ای ندارد.
- **کوتاه کردن ناخن‌های پای خود را جدی بگیرید.** ناخن‌های پای خود را به طور مستقیم کوتاه بچینید. به عبارت دیگر ناخن‌های انگشت پا را همیشه کوتاه نگه دارید. با کوتاه بودن ناخن از فرورفتن ناخن‌ها در داخل گوشت پا جلوگیری می‌شود. چنانچه به طور اتفاقی ناخن‌های تان را خیلی

کوتاه کردید و یا بر اثر پیشامدی ناخن پای‌تان شکست؛ سعی کنید لبه‌های ناخن را طوری صاف کنید که هیچ قسمت تیزی که بتواند پوست پا را سوراخ کند، باقی نماند.

- هرگز ناخن‌های‌تان را خیلی کوتاه نکنید. ناخن را پایین از سطح انگشت نگیرید. ناخن باید به آن اندازه‌ای که پنجه شما را حفظ کند، بلند باشد. هرگز ناخن را به صورت تخم مرغی شکل نگیرید، چون لبه جلویی آن به طرف پایین انحناء برداشته و داخل پوست می‌شود. همیشه لبه‌های بیرونی ناخن را موازی با پوست تنظیم کنید.

- **کفش‌های کوه را در وضع مناسبی نگهداری کنید.** اگر می‌خواهید دوام کفش‌های‌تان افزایش یابد، باید در نگهداری و مواظبت آنها دقت بسیار داشته باشید. قابل ذکر است که روش نگهداری کفش کوه بستگی به نوع چرم آن دارد. پوتین مخصوص کوه خود را تمیز و مرتب کنید تا ایمنی و عمر آن را زیاد نمایید.

- هر بار که کفش کوه را می‌پوشید به طور عادی آن را به دقت خشک کنید و واکس بزنید، اما از حرارت مستقیم استفاده نکنید. خشک کردن سریع کفش کوه در مقابل آتش یا بر فراز یک منبع تشعشع گرما، اشتباه بزرگی است؛ نتیجه این عمل سفت شدن و پیچ خوردن چرم است که در موارد شدید می‌تواند آن را بشکافد. حرارت غیر مستقیم یا تابش آفتاب خیلی بهتر است. مقدار واکس باید زیاد باشد و چرم را به شدت و به اندازه کافی پرداخت کنید.

- لازم است هر چند وقت، بندهای کفش را شست و شو دهید تا در اثر کثیفی زیاد، فرسوده نگردد. برای خشک کردن درون کفش کوه، آن را از کاغذ روزنامه پر کنید و سپس در جای خشک بادگیری قرار دهید و چندین بار کاغذها را عوض کنید.

- کفش‌های فرسوده و یا معیوب را تمیز و تعمیر کرده یا تعویض کنید. پوتین کوه خود را به طور منظم از نظر وجود خسارت‌هایی مانند نم‌دار بودن، پارگی و غیره که موجب به خطر افتادن پای شما

می‌گردد، بازرسی کنید. برای آنکه کفش کوه شکل خود را از دست ندهد، می‌توانید از قالب‌های چوبی یا فلزی خانوادگی استفاده نمایید.

- چنانچه هنگام پایین آمدن از سرایشی کوه، پوتین پنجه پای‌تان را می‌زند، بایستید و بند پوتین خود را محکم کنید.

- **از بروز سرمازدگی پاهای‌تان جلوگیری کنید.** سرمای شدید، به ویژه همراه رطوبت می‌تواند موجب بروز سرمازدگی و از دست رفتن انگشتان شود. کامل بودن پوشاک پا در برنامه‌های کوهنوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرمای شدید از بروز بیشتر حوادث، از جمله سرمازدگی پا در کوه جلوگیری می‌کند.

- یک فرد کوه نورد باید پوشاک پای خود را (کفش و جوراب) با توجه به ارتفاع، شرایط و فصل صعود در منطقه مورد نظر کوهستان تدارک و انتخاب کند. ضروری است کوه نوردان قبل از اجرای برنامه کوه نوردی در فصل زمستان و سرما مطمئن شود که جوراب و پوتین مناسب در مقابل برف و سرما پوشیده‌اند. جنس پوتین کوه باید از نوع مرغوب باشد تا در فصل زمستان و سرما در برابر یخ زدن زود هنگام مقاومت بیشتری نماید.

- اگر قسمتی از جوراب شما خیس شد، زود آن را درآورده خشک یا تعویض کنید. پایی که در جوراب و پوتین مرطوب باشد، بیشتر مستعد آسیب سرمازدگی است، بهتر است در صعودهای زمستانی یا صعود به ارتفاعات بلند در فصل زمستان و سرما از پوتین دوپوش که دارای قسمت‌های داخلی و بیرونی می‌باشد استفاده نمایید.

- هنگامی که پاها و شست پای فرد کوه نورد، سرما زده شده است برای کاهش ورم آن و گرم کردن آنها، پاهای او را بلند کنید و با قراردادن این اندام در زیر بغل‌تان، آنها را گرم کنید. تا می‌توانید از ایستادن در داخل آب، برف و گل در کوه خودداری کنید. سعی کنید در هر فرصتی که به دست

می‌آورید پاهای خود را حرکت داده و چنانچه انجام این کار ممکن نیست انگشتان و پاشنه پا را در داخل پوتین حرکت دهید.

- در مواقعی که پاها کاملاً سرد است نباید آنها را نزدیک آتش نگه داشت و یا در آب داغ قرار داد؛ زیرا این عمل خود به خود، بیشتر باعث بروز سرمازدگی می‌شود. هیچگاه نباید از گرمای مستقیم (مانند آتش، کیسه آب جوش و ...) روی اندام سرمازده، به ویژه پاها بهره‌گیری کنید. جوراب و پوتین فرد سرمازده را در آورید و پای سرمازده را به وسیله آب نیم گرم و یا ولرم بشویید. حداقل به مدت ۳۰ دقیقه پای سرمازده را در آب گرم و نه داغ (یعنی بین ۳۷ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد) فرو ببرید. آب را دور پای مبتلا به جریان بیندازید تا به گرم کردن آن عضو کمک شود. هرگز تاول‌های ایجاد شده بر روی پای سرمازده را نترکانید، بلکه با پانسمان خشک و استریل روی آن را بپوشانید.

- هرگز کوه نوردان پای برهنه در کوه راه نروند؛ این کار روی هم رفته خوب نیست. زیرا ممکن است میکروب‌ها و انگل‌های موجود در خاک در پوست و پاها نفوذ کرده و در نتیجه تولید چرک و عفونت می‌کنند.

- کوه نوردان توجه داشته باشند که کفش‌ها و پوشاک خود را روی زمین رها نکنند. در این صورت از ورود مارها، عقرب‌ها و دیگر حشرات زیان‌آور در کوه به داخل آنها در امان خواهید بود. همیشه قبل از پوشیدن کفش و لباس در کوهستان، آنها را خوب تکان دهید و بی‌ملاحظه دست در جیب‌های خود نکنید. هنگام بیدار شدن از خواب در کوه داخل کفش، پوشاک و کیسه خواب خود را کاملاً بررسی کنید، زیرا برخی از حشرات مانند هزارپاها دوست دارند برای گرم شدن در بعضی از پوشیده‌ترین نقاط بدن و پوشاک حلقه بزنند.

- قبل از پوشیدن کفش کوه، انگشتان پا را از نظر بروز ناراحتی‌های پوستی، مانند کبودی، خراشیدگی، بریدگی و فرو رفتن ناخن در گوشت، به طور کامل معاینه کنید.

- **در پیشگیری از بروز عفونت‌های قارچی پاها، پیش قدم باشید.** اگر جوراب‌های کوه نوردی به قارچ‌های بیماری‌زا آلوده شوند، ممکن است سبب بیماری قارچی شود. قارچ‌ها، به سرعت به پاها و انگشتان پاهامنتقل می‌شوند. توجه داشته باشید که لای انگشتان پا، محل مناسبی برای رشد و توسعه این نوع قارچ‌هاست. دلیل اصلی مبتلا شدن پا و انگشتان به این عارضه، عدم رعایت اصول بهداشتی سپس اجرای برنامه کوه نوردی، به ویژه استفاده از پوشاک و جوراب‌های آلوده است. بنابراین برای جلوگیری از پیشرفت سریع و رشد قارچ در لای انگشتان پا، حتما پس از انجام برنامه کوه نوردی، جوراب‌های خود را با آب گرم و صابون بشویید. پس از شست و شوی جوراب‌ها با آب گرم و مواد پاک‌کننده آنها را در آفتاب خشک کنید. انجام این امر از مهم‌ترین اقدامات موثر جهت پیشگیری از بروز عفونت‌های قارچی پا و بهداشت پا است.
- فضای بین انگشتان پا را پس از حمام باید کامل خشک کرد و هر نوع آلودگی پا را دور کرد. این چرک پا و جرم آن بهترین مکان پرورش قارچ به ویژه هنگامی که با عمل تعریق مرطوب نیز شده باشد، است.
- در صورتی که خیسی داخل پوتین مخصوص کوه نوردی طولانی باشد موجب بروز ناراحتی و عفونت‌های قارچی پا و انگشتان آن می‌گردد. اگر پای شما امکان ابتلا به عفونت قارچی را دارد، پس از شست و شو و خشک کردن پاها با حوله مخصوص، در بین انگشتان خود از پودر خشک و نرم استفاده کنید. این پودر، رطوبت اضافی پوست را جذب می‌کند و به خشک شدن فضای بین انگشتان پا کمک می‌کند.
- **از بروز میخچه پا جلوگیری کنید.** یک میخچه، رشد بیش از اندازه مخروطی شکل و شاخی و دردناک پوست است که معمولا بالای مفاصل انگشتان و یا پایین انگشتان آشکار می‌شود. میخچه پا، یکی از ناراحتی‌هایی است که در اثر راحت نبودن کفش ایجاد می‌شود. در صورتی که مبتلا به میخچه پا شده‌اید، باید از زخم شدن آن جلوگیری نمود تا عفونتی حاصل نشود. هیچگاه نباید لایه

سطحی میخچه را با تیغ یا چاقو برید، بلکه با استفاده از پمادها و روغن‌های مخصوص و مواد دارویی (با نظر پزشک)، آن را از بین برد.

- لازم است از پوشیدن کفش کوه نوردی که باعث فشار و پیدایش میخچه می‌شود خودداری کرد. بهترین درمان میخچه‌ها، پیشگیری از بروز آنها است. از آن جایی که میخچه‌ها به وسیله کفش‌های با اندازه نامناسب تولید می‌شود، از این رو اطمینان حاصل کنید که پوتین کوه شما به هیچ طریقی روی انگشتان تان فشار نمی‌آورد. معمولاً انگشت شست و انگشت کوچک پا، انگشتانی هستند که میخچه می‌گیرند.

- هنگام خرید کفش کوه باید به اندازه آن دقت کنید، چرا که اگر اندازه آن مناسب نباشد، مشکل بروز میخچه اتفاق می‌افتد. در نظر داشته باشید که کفش بزرگ و گشاد نیز به اندازه کفش کوچک می‌تواند ایجاد ناراحتی کند، چرا که پا در داخل آن می‌لغزد و ایجاد اصطکاک می‌کند و نتیجه این اصطکاک موجب بروز میخچه است.

- یک راه دیگر برای جلوگیری از فشار به میخچه، استفاده از کفی کفش نرم و قابل ارتجاع است. کفی مناسب کفش، وزن بدن را در تمام پهنای کف پا توزیع کرده و از وارد آمدن فشار به قسمت پا جلوگیری می‌کند.

- چنانچه احياناً تاولی بر روی پا و انگشتان آن به وجود آمد با سوزن استریل آن را سوراخ کرده و ضد عفونی کنید و روی آن را با یک چسب بپوشانید.

- سعی کنید همیشه پای تان را خشک نگه دارید. پوستی که مرطوب باشد خیلی راحت تر تاول می‌زند. هرگز با پای مرطوب کفش نپوشید.

- ناراحتی ناخن‌های فرورفته در گوشت پا مربوط به پوشیدن کفش‌های تنگ، رشد سریع پا، یا فقر بهداشتی و شکستگی ناخن است؛ ولی هر چه که باعث آن باشد وجود اینگونه ناخن‌ها در نزد کوه نوردان، حادثه بسیار مهمی است. استفاده از کفش‌های نامناسب می‌تواند باعث فرورفتگی ناخن در

گوشت پا شود، به ویژه اگر ناخن‌ها گرایش به کج شدن داشته باشند. بنابراین توصیه می‌شود از پوشیدن کفش‌های تنگ که ناخن انگشتان پا را فشار می‌دهند خودداری کنید. از طرف دیگر، از پوشیدن جوراب‌های تنگ نیز خودداری کنید. چیدن ناخن انگشتان پا به اندازه مناسب، ممکن است از بروز این کار جلوگیری کند.

- شکستگی‌های انگشتان پا در کوه، تقریباً همواره ناشی از فشار مستقیم بر روی پای فرد کوه نورد است که بافت‌های نرم پا را هم له می‌کند. هرگز نباید به هیچ وجهی اقدام به جا انداختن دررفتگی یا شکستگی کنید. استخوان آسیب دیده پای فرد مصدوم را برای بررسی و معاینه بی‌مورد، نباید دستکاری نمایید. عضو آسیب دیده را به همان شکل که پس از حادثه در کوه یافته‌اید، در آتل بی حرکت کنید.

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir