

## **Bastoncini per camminare in montagna, come si usano?**



BERGAMO -- L'abitudine di usare i bastoncini in montagna si è instaurata da non molti anni, ma ha avuto subito un discreto successo. I bastoncini telescopici, prodotti in materiali molto leggeri ed assolutamente maneggevoli, possono essere utilizzati infatti, sia in salita che in discesa, e sono in grado di alleggerire soprattutto la colonna vertebrale e gli arti inferiori. Ma è bene sapere come utilizzarli, al fine di ricavarne tutti i benefici.

A proposito dell'utilizzo dei bastoncini in montagna nel 2008 la Commissione Medica dell'UIAA ha messo a punto delle linee-guida rivolte a medici, non medici, operatori di trekking e spedizioni alpinistiche. È fondamentale infatti, fare un giusto utilizzo di questi supporti tecnici che, nella camminata in montagna, sono in grado di alleggerire la colonna vertebrale e gli arti inferiori.

I bastoncini devono essere regolabili e devono avere manopole che bene si adattino alle mani di chi li porta. Quando si cammina senza un carico non c'è molta differenza tra l'averne uno o due bastoncini, mentre quando si è carichi è molto meglio disporre di due bastoncini. Va ricordato inoltre che quando si va in alta quota o in un ambiente decisamente freddo i bastoncini non devono essere troppo lunghi nella camminata: le mani si devono trovare più basse rispetto ai gomiti, evitando così di creare problemi alla circolazione.

Camminando in discesa i bastoncini sono in grado di assorbire una grande quantità di peso, rendendo più agevole il trasporto dello zaino sulle spalle. Ciò risulta vantaggioso soprattutto per le persone anziane o per i soggetti in soprappeso o con patologie articolari o spinali, o, infine, quando si devono trasportare dei carichi molto pesanti.

L'utilizzo dei bastoncini è utile nel garantire un maggior equilibrio statico al corpo, diminuendo la probabilità di cadute, soprattutto quando si cammina su pendii innevati, su terreni bagnati o umidi, attraversando corsi d'acqua o qualora ci si trovi a camminare con scarsa visibilità a causa della nebbia, della pioggia o della neve. Va sottolineato che l'uso prolungato dei bastoncini può ridurre il senso dell'equilibrio e la capacità di coordinamento dell'individuo, specie su terreni di montagna impervi.

Grazie all'utilizzo dei bastoncini si arriva ad un miglioramento soggettivo della percezione dello sforzo fisico, con una camminata più piacevole, distribuendo il carico di lavoro su gambe e braccia. L'uso dei bastoncini va valutato di volta in volta a seconda delle necessità. Non sempre, infatti, sono necessari: qualora divengano ingombranti, come sui terreni impegnativi

## **Montagna.TV | Bastoncini per camminare in montagna, come si usano?**

Autore: Gege Agazzi <gege@montagna.tv>

<http://www.montagna.tv/cms/?p=36829>

---

come sulle creste o su tratti alpinistici, deve esistere la possibilità di poterli fissare allo zaino.