

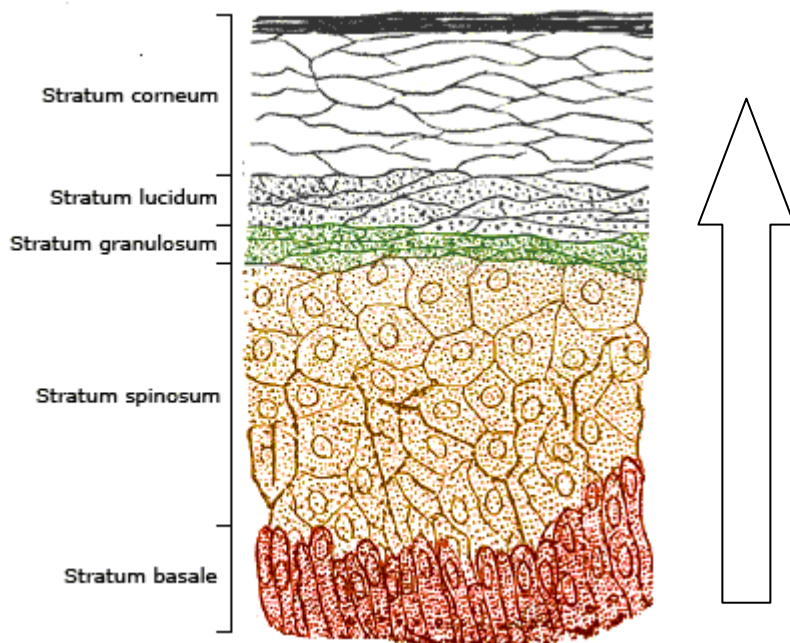
“HO FINITO LA PELLE”

A cura del Dottor Kelios Bonetti, Medico Chirurgo esperto in patologia arrampicatoria

Quante volte ci siamo trovati a dire questa frase? In verità abbiamo consumato parte dell'epidermide. Ma cos'è l'**epidermide**?

L'epidermide, anche quella dei polpastrelli, è un tessuto epiteliale (formato in gran parte da cellule) in continua rigenerazione.

È formata da 6 strati:



Solo sulla superficie palmare di piedi e mani è presente anche lo strato calloso

Lo strato più profondo dell'epidermide a contatto con la membrana basale è formato da cellule in continua divisione (una cellula si moltiplica dividendosi in 2 cellule). A causa di questa continua moltiplicazione le cellule vengono man mano spinte verso la superficie, mentre maturano, disidratandosi e trasformandosi in cellule dure e cheratinizzate. Lo strato cutaneo più superficiale è sottoposto ad una continua perdita di cellule per l'esfoliazione e le escoriazioni. In pratica le cellule si moltiplicano in profondità spingendo verso l'esterno le altre cellule che nel frattempo maturano per arrivare allo strato superficiale dure e asciutte, mentre sullo strato superficiale le cellule, si staccano da sole o vengono grattate via.

L'arrampicata specie se praticata su rocce o resine molto ruvide (ovvero con grane o con cristalli ad angoli molto vivi), comporta un'esfoliazione importante spesso associata ad abrasioni. Ci si trova così a pensare “ho finito la pelle”.

Questo pensiero nasce dalla sensazione di fastidio, o dal dolore che si ha quando si sono persi gli strati più superficiali di cute, quelli maturati, formati da cellule ormai morte e cheratinizzate, indurite.

In genere a questo punto ci sono ancora molti strati di cellule in maturazione prima di giungere alle creste della membrana basale (dove finisce la cute e inizia il sottocute) proprio in base a questo si distingue tra escoriazione (quando si giunge alla membrana basale) ed eccessiva perdita di strati

cutanei. Per riconoscere clinicamente una escoriazione si deve osservare se esce del sangue o del siero (un liquido chiaro che diventa appiccicoso quando asciuga).

IL TRATTAMENTO

Nel mondo dei climber c'è una miriade di rimedi per questo problema, la maggior parte sono sbagliati, ma funzionano in quanto le cellule continuano comunque a moltiplicarsi e a maturare riportando fisiologicamente la situazione alla normalità in pochi giorni.

Fuori dal mondo dei climber per questo problema c'è un rimedio infallibile, sicuro ed economico: l'astinenza dall'arrampicata..... purtroppo nel nostro mondo non è praticabile.

Quando "si ha finito la pelle" bisogna innanzitutto capire se si è di fronte a una eccessiva perdita di strati cutanei o a una escoriazione, come si è già spiegato sopra.

Nei casi di una eccessiva perdita di strati cutanei, si deve fare in modo di accelerare la crescita della cute, ovvero accelerare la divisione delle cellule e la loro maturazione.

Per fare questo si deve, dopo un'accurata pulizia, asciugare bene la cute e mantenerla all'asciutto e a contatto con l'aria, in quanto la disidratazione delle cellule è una parte importantissima del processo di maturazione. Inoltre l'aria ambiente è un'importante fonte di ossigeno per la cute. Quindi vanno evitate creme cremine e impacchi untuosi (anche se venduti in farmacia).

Il provvedimento più importante è il calore, in quanto aumenta l'attività enzimatica rendendo più rapido il metabolismo cellulare. Così si accelera la moltiplicazione e la maturazione cellulare e quindi la ricrescita della pelle. È bene mantenere le mani al caldo con dei guanti, o scaldamani o mettendole su un termosifone, inoltre si deve stare al caldo, non sentire freddo, dato che il freddo causa una vasocostrizione periferica con conseguente minor apporto di sangue alle dita.

In casi estremi quando si deve scalare per forza anche il giorno dopo taluni, praticano degli impacchi con alcool. Tale pratica permette di disidratare le cellule degli strati più superficiali della cute, in modo da maturarle artificialmente. Il metodo è poco ortodosso ma in casi d'emergenza è efficace, anche se ritarda lievemente la crescita nei giorni successivi. Spesso viene utilizzato inconsapevolmente usando le magnesiti liquide che sono a base alcolica.

I rivestimenti: alcuni teorizzano l'utilizzo di membrane da applicare sulla cute.

Una prima categoria comprende dei prodotti spray a base di fibrina e altri collanti, questi prodotti hanno il pregio di essere traspiranti, ma hanno una resistenza meccanica all'abrasione molto bassa, vengono quindi rimossi causando anche una certa perdita di aderenza alle prime sollecitazioni meccaniche. Una seconda categoria comprende delle colle come il super-attack queste hanno un'ottima resistenza meccanica, ma non permettono la traspirazione e neppure l'evaporazione del sudore che quindi ristagnano sotto la cute, causandone la macerazione (come quando la cute viene lasciata a mollo per ore) e diminuzione della resistenza. La terza via, la più diffusa, la più pratica è probabilmente la più efficace: il cerottaggio, protegge molto bene la pelle, causa una minima macerazione, ma ha lo svantaggio di diminuire la sensibilità sugli appigli, il grip può diminuire o aumentare a seconda del tape utilizzato.

La carta più efficace comunque è **la prevenzione**:

si deve cercare di evitare di rendere molle la cute, quindi la si deve tenere il più possibile all'asciutto. E' bene non bagnare troppo frequentemente le mani; tenerle a mollo, per un tempo il più breve possibile, asciugarle velocemente. Senza arrivare a non lavarsi mai ovviamente, ma si devono attuare delle strategie per non lasciare le mani a mollo, come ad esempio usare i guanti quando si lavano i piatti.

Inoltre è possibile sviluppare lo strato calloso, che da una consistenza molto superiore alla cute, può essere stimolato tramite stimoli meccanici ripetuti per lunghi periodi. Ad esempio maneggiare oggetti ruvidi, arrampicare su rocce o resine ruvide. Taluni strofinano i polpastrelli con la carta vetrata. È un metodo in parte efficace, ma va utilizzato solo per stimolare la cute, la cute non va asportata, in quanto è una materia prima preziosa. Un callo eccessivo però non è sempre utile, in quanto avendo un'elasticità differente dalla cute adiacente le tensioni scaricandosi ai margini del callo creano dei tagli. Da questi tagli le forze possono causare lo strappo del callo. Per questo in casi di callo eccessivo lo si può limare. In pratica per non avere problemi alla pelle si deve arrampicare... tanto!.....ma non troppo!