

# ISCC

## مراقبت از دست و پا در سنگنوردی

منبع: [www.ukclimbing.com](http://www.ukclimbing.com)

ترجمه: پریسا شعاعی فر

کمیته صعودهای  
ورزشی استان  
اصفهان

## مراقبت از دست و پا در سنگنوردی

به هنگام سنگنوردی جذب رطوبت پوست دست، توسط پودر و ساینده بودن سنگها و صخره ها باعث می شوند که پوست دست بسیار خشک شود. زمانیکه پوست دست خشک می شود بسیار مستعد ساییدگی، خراشیدگی و بریدگیها خواهد بود.

به محض اتمام صعود در اولین فرصت ممکن باید دستها را شسته و با استفاده از یک مرطوب کننده، پوست را مرطوب کنید. استفاده از کرم های حاوی ویتامین E مناسب بوده و می توان آنها را از هر داروخانه ای تهیه نمود.

### بریدگیها و کنده شدگی ها

بریدگیهای کوچکتر را باید تمیز کرده و در اکثر حالات می توان آنها را با باند انگشت پوشاند. اگر در صورت وجود بریدگی صعود ادامه یابد ممکن است بریدگی باز شده و زمان طولانی تری برای بهبود آن لازم باشد. هر چند که در اغلب موارد بهتر است که از صعود صرف نظر کرده و منتظر بهبود و درمان بریدگی شد ولی در صورت ادامه صعود مرطوب نگه داشتن بریدگی از ترک خوردن و باز شدن آن جلوگیری می کند.

کنده شدگیها موارد جدی تری هستند. کنده شدگی زمانی اتفاق می افتد که لایه نازکی از پوست معمولا در اثر فشار زیاد روی یک گیره تیز پاره یا شکافته می شود. این وضعیت اغلب زمانی اتفاق می افتد که هوا سرد بوده و پوست دست نیز حس زیادی ندارد. شکافته شدن پوست و خون زیادی که از محل زخم خارج می شود در عمل ادامه صعود را غیر ممکن می سازد. در این موارد قبلا از روشهایی استفاده می شد که صعود کننده را قادر می ساخت به صعود خود ادامه دهد که از جمله آنها استفاده از چسب **superglue** (سرطانزا) برای چسباندن پاره شدگی بود. چون خطر عفونت در یک پاره شدگی عمیق بسیار بالا است بنابراین این بهتر است که محل را با داروی ضدعفونی کننده شستشو داده و با گاز استریل پوشاند تا بهبود یابد و از ادامه صعود صرف نظر کرد.

### پینه ها

به هنگام صعود فشار و سایش بر روی پوست انگشتان دست پیوسته وجود دارد. در اثر تداوم فشار و سایش عکس العملی که پوست انگشتان دست نشان می دهد این است که در این نواحی پوست رشد زیادی کرده و ضخیم و کلفت می شود یا پینه می بندد. پینه بستن پوست کاملا طبیعی بوده ولی پوستی که به شدت پینه بسته در مقابل پاره شدگی مستعد تر خواهد بود. برای درمان این وضعیت باید پینه را برداشته و محل آن را

مرطوب نگه داشت. بهترین وسیله برای برداشتن پینه های پوست استفاده از یک قطعه سوهان است (یک قطعه فوم که با کاغذ سنباده نرم و نازک پوشیده شده است).

بسیاری از صعودها مخصوصاً صعودهایی که بر روی سنگهای ناصاف و خشن انجام می شوند لایه های پوست نوک انگشتان دست را از بین می برند تا جایی که نوک انگشتان دست دردناک شده ، به سادگی عرق کرده و حتی خونریزی می کنند. به طور کلی اطراف پوست ساییده شده لایه های پوست از هم جدا بوده و اگر صعود روی آن ادامه یابد اوضاع وخیم تر شده و پوست جمع می شود. برای جلوگیری از این وضعیت باید پوست جمع شده را جدا کرد بطوریکه هیچ لبه آزادی از آن باقی نماند و زمانی که صعود انجام نمی شود محل آن را مرطوب نمود.

## بانداز

اگر قرار باشد که با پوست جراحی دار و یا ساییده شده صعود ادامه یابد باید از باند انگشت برای پوشاندن جراحی در مدت صعود استفاده نمود. بانداز انگشت باید طوری انجام گیرد که در طول مدت صعود سر نخورده و جابجا نشود. بدین منظور قطعه ای از باند را به طور طولی در قسمت رو و زیر انگشت دست قرار داده و سپس یک باند نازک طویل را دور آن به طور مارپیچ می پیچانیم بطوریکه هر دور از باند، با لبه دور قبلی هم پوشانی داشته باشد. اگر بستن باند از انتهای انگشت به طرف نوک انگشت انجام بگیرد در این صورت اصطکاک بیشتری با گیره داشته ولی زودتر باز می شود و اگر بانداز از نوک به طرف انتهای انگشت باشد احتمال باز شدن بانداز کم است و در صعودهای طولانی تر و چند مرحله ای بهتر است که از این روش بانداز استفاده شود.

## مراقبت از پا

اولین قدم برای مراقبت از پاها تهیه کفش سنگنوردی است که کاملاً مناسب و اندازه پا باشد.

کفش های سنگنوردی با کیفیت بالا، کاملاً آناتومیک با کف انحنا دار و غیر متقارن طراحی شده اند. ولی با این حال این کفشها باید کاملاً اندازه و راحت باشند. استفاده از کفشهای بسیار تنگ باعث افت عملکرد شده و زمینه را برای ایجاد پینه و میخچه مهیا می سازند.

## اندازه کردن کفش سنگنوردی

❖ ناخن انگشتان پایتان را تخت کوتاه کنید – ناخن ها نباید زیاد کوتاه شوند.

❖ مطمئن شوید که کفش کاملاً راحت و اندازه بوده اما زیاد تنگ نباشد.

❖ کفش هایی که تولید می شوند تنوع زیادی دارند. تعدادی از آنها در قسمت پاشنه باریکتر بوده و تعدادی دیگر در قسمت پنجه باریکتر هستند و بعضی در مقایسه با کفش های دیگر حجم کمتری دارند. سعی کنید که چندین مدل و نوع را امتحان کنید تا کفشی را که کاملا اندازه و مناسب پایتان است را انتخاب کنید. چون معمولا پای زنان باریکتر از پای مردان است بنابراین زنان باید از کفشی که برای آنها طراحی شده است استفاده کنند

❖ کفش های بدون آستر خاصیت ارتجاعی دارند و گشادتر میشوند بنابراین می توان آنها را تنگتر انتخاب نمود. ولی کفشهای آستر دار چون استرج نبوده و خاصیت کشسانی ندارند باید کاملا اندازه پا انتخاب شوند.

برای طولانی تر کردن عمر کفش های سنگنوردی و جلوگیری از ایجاد بوی نامطبوع در آنها فقط هنگام صعود باید از آنها استفاده نمود.

کفش ها را باید در مکانی که هوای خشک در آن جریان داشته باشد قرار داد تا خشک شوند. قرار دادن تکه ای از چوب درخت سرو در داخل کفش ها رطوبت آنها را جذب کرده و بوی نامطبوع را از بین برده و در ضمن بصورت یک قارچ کش طبیعی عمل می کند.

روشی که برای بر طرف کردن پینه دست ها به کار می رود برای بر طرف کردن پینه پاها نیز مورد استفاده قرار می گیرد. پاها نیز باید با کرم های مرطوب کننده مرطوب شده و نواحی پینه بسته به طور مرتب سوهان زده شوند تا پینه ها از بین بروند .

### پیشگیری از ابتلا به عفونت پای ورزشکار\*

قارچی که این بیماری را ایجاد می کند روی پوست بسیاری از مردم وجود دارد ولی فقط زمانی که شرایط لازم برای رشد قارچ فراهم شود رشد کرده و بیماری عفونت قارچی پای ورزشکار را، موجب می شود.

قارچ ها در مکان های مرطوب، نمناک، تاریک و با تهویه نامناسب (به طور مثال در داخل کفشهای سنگنوردی) به بهترین وجه رشد می کنند. بنابراین:

❖ در طی صعود فقط باید از کفش های شخصی خودتان استفاده کنید.

❖ هر روز پاهایتان را شسته و سپس آنها را کاملا خشک کنید.

❖ از جوراب های نخی استفاده کنید و به محض اینکه مرطوب باشند آنها را عوض کنید.

❖ تا جائیکه ممکن است در هوای آزاد پاهایتان را برهنه نگه دارید.

❖ از پودر پا با کیفیت خوب استفاده کنید.

\*عفونت پای ورزشکار یک عفونت قارچی است و چون در بین ورزشکاران رواج داشته است به آن عفونت پای ورزشکار می گویند. این عفونت با قرمزی بین انگشتان پا مشخص می شود و باعث خارش و سوزش پوست می شود. پوست این ناحیه از پا سست شده ، مرده و کنده می شود. اگر عفونت قارچی کنترل نشود پوست ضخیم و ورقه ورقه می شود. در این مرحله بیماری می تواند به سرعت به تمام پا منتشر گردد.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.