

POUR: Les pèlerins sur le Camino de Santiago.

PREPARER PAR: Les étudiants d'ergothérapie de l'Université Miguel Hernandez de Elche.



Vous devriez savoir à propos de:

- Le pied, le véhicule dans le Montagne
- Tenue correcte
- L'utilisation delacanne



Avda. de la Universidad, s/n
03202 Elche — 966 658 500
info@umh.es — www.umh.es



ERGONOMIE AU CAMINO DE SANTIAGO II



www.umh.es

Le pied, le véhicule à la Montagne

Recommandations:

1- Vous devez "apprivoiser" vos bottes progressivement afin de courts trajets pour qu'elles s'adaptent à vos pieds. Des nouvelles ou peu utilisées, peuvent causer des irritations.

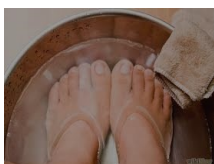


2- Lier correctement: mieux adaptés mais sans presser n'importe quel site au pied.

3- Prenez soin de laver et les sécher vos pieds et appliquer un peu de vaseline ou une crème hydratante avec les pieds secs.

4- Les ongles doivent être courts et droite (pas de pointe) pour éviter les blessures.

5- Les chaussettes doivent être de la bonne taille (pas grand), pour éviter les rides, et plus tard les blessures.



6- A la fin del itinéraire, des bains de contraste sur les pieds (d'eau froide et d'eau chaude) pour stimuler la circulation, ainsi qu'un massage.

Tenue correcte

Transport indispensable dans votre sac à dos:

- Des chaussons en caoutchouc pour la douche.
- Pantalon léger à séchage rapide. Au moins, un long. Une bonne option est un pantalon avec jambes détachables.
- T-shirts ou des chemises: légères et à séchage rapide.
- Jersey ou survêtement.



- Plusieurs changements de sous-vêtements.
- Plusieurs paires de chaussettes.
- Chapeau ou casquette pour soleil.
- Imperméable ou poncho imperméable.



En option:

- Un maillot de bain (peut remplacer l'un des pantalons). Vous pouvez trouver les piscines ou les rivières où peut-



L'utilisation de la canne

1- Si vous marchez avec une canne, il convient de la changer de main de temps en temps pour répartir l'effort entre les deux bras.



2- Si vous utilisez deux cannes, le corps fonctionne mieux, mais il faut faire plus d'attention à la coordination. En outre, l'utilisation excessive de deux cannes peut causer des blessures à l'équilibre naturel de s'habituer à des points d'appui supplémentaires.

3- Selon le type de terrain:

- Sur terrain plat, vous devriez prendre la canne à l'hauteurs du cou de avec le bras plié à angle droit.



- Si vous marchez vers le haut vous devez la saisir en dessous et l'enfoncer dans le sol pour vous pousser vers le haut.

- Pour la descente est conseillé de la prendre à l'hauteur de l'épaule et l'enfoncer devant le pied pour décharger le poids sur le bras.

4- La canne avancer avec la jambe opposée.