

DIRIGIDO A:
Peregrinos del Camino de Santiago.

ELABORADO POR:
Estudiantes de Grado de Terapia Ocupacional de la Universidad Miguel Hernández de Elche .



LO QUE DEBERÍAS SABER A CERCA DE:

- Los pies, el vehículo en la montaña
- La vestimenta adecuada
- El uso del bastón



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



ERGONOMÍA EN EL CAMINO DE SANTIAGO II



LOS PIES, EL VEHÍCULO EN LA MONTAÑA

Recomendaciones:

1- Debes “**domar**” las botas poco a poco en salidas cortas de manera que vayan adaptándose a tus pies. Unas botas nuevas o con mucho tiempo sin utilizar, pueden provocar rozaduras.

2-**Átalas adecuadamente:** deben ajustarse lo mejor posible aunque sin llegar a apretar en ningún sitio.



3- Mantén los **pies limpios**, lavándolos y secándolos convenientemente. Aplica sobre los pies secos, un poco de vaselina o crema hidratante.

4- Las **uñas** deben estar cortas y rectas (sin picos) para evitar heridas.

5- Los **calcetines** tienen que ser de tu talla y nunca mayores, para evitar arrugas y posteriores rozaduras.

6- Al final del recorrido date **baños de contraste en los pies** (agua fría y agua caliente sucesivamente) para estimular la circulación, así como un buen **masaje**.

VESTIMENTA ADECUADA

Indispensable llevar en la mochila:

— Chanclas de goma para la ducha.

— Pantalones ligeros y de secado rápido. Al menos uno de ellos largo. Una buena opción son los pantalones con perneras desmontables.

— Camisetas o camisas: ligeras y que se sequen rápido.

— Jersey o forro polar.

— Varias mudas de ropa interior.

— Varios pares de calcetines.

— Sombrero o gorra para el sol.

— Chubasquero o poncho para la lluvia.



Opcional:

— Un bañador (puede sustituir a uno de los pantalones). Puedes encontrar piscinas o ríos en los que quizá te apetezca darte un chapuzón.

— Gafas de sol.



USO DEL BASTÓN

1- Si caminas con **un solo bastón**, es conveniente cambiarlo de mano de vez en cuando para repartir el esfuerzo entre los dos brazos.

2- Si caminas con **dos bastones**, el cuerpo trabaja mejor, pero hay que prestar mayor atención a la coordinación. Además, el uso desmedido de los dos bastones puede provocar un perjuicio en el equilibrio natural al habituarnos a puntos de apoyo adicionales.



3- Según el tipo de terreno:

- En terreno llano debes tomar el bastón a la altura del codo con el brazo doblado en un ángulo recto.

- Si caminas cuesta arriba tienes que agarrarlo más abajo y hundirlo en la tierra para empujarte hacia arriba.

- Cuesta abajo es recomendable asirlo a la altura del hombro y clavarlo por delante del pie para descargar el peso sobre el brazo.

4- Al **avanzar** el bastón debe moverse junto con la pierna contraria.

