



FISIOTERAPIA
en el **CAMINO**

Presentación

El Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia pone a disposición del peregrino este manual de recomendaciones para afrontar el Camino de manera saludable, ofreciéndoles una serie de consejos sobre cómo planificar y prepararse físicamente para encarar las etapas, cómo elegir el tipo de mochila más idóneo, cómo llenarla y transportarla, qué tipo de calzado y ropa se debe utilizar, las mejores técnicas para caminar, la importancia de la hidratación, el cuidado de los pies, cómo combatir la fatiga, qué hacer en caso de sufrir algún tipo de lesión, con un capítulo dedicado a las personas con algún tipo de discapacidad... y que se complementa con una guía de Centros de Fisioterapia próximos al Camino.

Nuestro agradecimiento al Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), a la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF) y a los Colegios Oficiales/Profesionales de Fisioterapia de Andalucía, Castilla y León, Murcia y País Vasco por su colaboración.

Junta de Gobierno del Colexio Oficial de
Fisioterapeutas de Galicia



FISIOTERAPIA EN EL CAMINO

La peregrinación a Santiago de Compostela constituye todo un reto físico y mental que debemos preparar a conciencia.

Preparación previa:

+ Realizar una preparación física previa, con gimnasia diaria para tonificar el cuerpo y dar elasticidad a los músculos de las piernas, espalda y cuello.

+ Elaborar un plan de etapas, de 25/30 kilómetros al día a pie y de 60/100 kilómetros en bicicleta de montaña. Tener siempre en cuenta las distancias entre refugios y las posibilidades físicas de cada uno.



- + Contemplar las previsiones climatológicas, para adaptar la vestimenta al calor o al frío y también la humedad. Atención porque la humedad puede afectar a dolencias crónicas de tipo músculo esquelético.
- + Acudir al fisioterapeuta para poder descargar la musculatura e iniciar el Camino en las mejores condiciones físicas posibles.

1. Entrenamientos previos:

· Peregrinación a pie:

- + Si no estamos muy acostumbrados a caminar largas distancias, comenzar con paseos cortos, que se irán alargando progresivamente; si es posible, realizar salidas al monte, para habituarnos a las subidas y bajadas, hasta que lleguemos a dominar la distancia que planificamos para cada etapa.
- + Realizar las últimas salidas con la mochila cargada, para irnos haciendo a su peso. También

nos servirá para darnos cuenta si el peso que llevamos es excesivo.

+ Adaptar la mochila al contorno de la espalda, evitando demasiada holgura o compresión. El peso debe ir cerca del eje del cuerpo y su centro de gravedad.

+ Los que no hayan tenido posibilidad de entrenarse antes de empezar, deberán iniciar el Camino de forma muy suave y, poco a poco, aumentar las distancias, en la seguridad de que el propio cuerpo nos avisará si estamos actuando correctamente.

· Peregrinación en bicicleta

+ Para las personas que no tienen mucha costumbre, y en función de la distancia a recorrer cada día, con dos meses de preparación previa será suficiente.

+ Debemos empezar poco a poco, al principio rodando, para más adelante alternar las partes

llanas con subidas; de esta forma nos iremos acostumbrando a conocer el desarrollo de plato y piñones más adecuado para cada perfil.

+ Entrenar los últimos días con las alforjas cargadas, lo que nos permitirá acostumbrarnos y comprobar si el peso y el volumen del equipaje son adecuados: es conveniente reducirlos al máximo, llevando por tanto lo realmente imprescindible.

+ Llevar un botellín con agua o recuperadores de sales minerales, para combatir la fatiga y aportes energéticos como glúcidos de rápida absorción.

2. Indumentaria

+ Adecuada a la estación del año, teniendo en cuenta que muchos tramos discurren a alturas de unos mil metros sobre el nivel del mar.

+ Usar gorras o sombreros para evitar la exposición solar directa en la cabeza, en prevención de insolación, golpe de calor, hipertermia...



+ Llevar un bordón (palo o vara que emplea el peregrino tradicionalmente). Ayuda además de a sujetarse y tantear terreno, a realizar un intercambio energético con la tierra, lo que ayuda a evitar las tendinitis.

+ El secreto no es llevar muchas capas de ropa, sino que sean ligeras y transpirables, para permitir que una fina capa de aire caliente mantenga la temperatura entre ropa y piel y no haya pérdidas caloríficas y por tanto frío.

3. Calzado

+ Botas de trekking o montaña que se adapten bien al pie, de tejido ligero e impermeable, que permitan la transpiración, protejan los tobillos de posibles lesiones y faciliten caminar entre piedras y barro.

+ Utilizar calcetines adecuados para caminar, de algodón y sin costuras.

- + En verano, también pueden utilizarse zapatillas de deporte para caminar, con una suela adecuada para terrenos pedregosos. Es más aconsejable utilizar botas de verano.
- + Llevar también unas zapatillas, sandalias o chancletas para descansar el pie en los momentos de descanso y para “airear” el pie en el caso de ampollas o heridas que deban cerrar pronto.
- + Botas ya domadas. Nunca estrenarlas en el camino, pues evitaremos rozaduras previsibles.

4. Mochila

- + Ha de ser cómoda, adaptable y ligera, tipo anatómico, con correas en la cintura o en las caderas y el pecho y con bolsillos laterales y superiores.
- + No cargar excesivamente la mochila (no más de 10 kilos).
- + Evitar las rozaduras de las correas.

5. Técnicas para caminar

- + Antes de empezar, realizar algunos estiramientos, especialmente de los gemelos: colocándonos con las manos contra la pared, apoyamos paulatinamente toda la planta de los pies hasta notar una cierta tensión detrás de las rodillas a medida que el cuerpo se va acercando al suelo. También es interesante estirar cuádriceps (cara anterior del muslo) e isquiotibiales (parte posterior del muslo).
- + Comenzar la marcha con paso suave y rítmico, nunca con prisas, hasta que el cuerpo se caliente. Después, la marcha debe ser regular y continua.
- + Descansar cada una o dos horas al menos diez minutos, o más si fuera necesario.
- + Mantener siempre un paso que nos resulte cómodo, que nos permita sin ningún tipo de esfuerzo poder mantener una conversación. Caminar tiene que llegar a ser tan natural como respirar, que lo hagamos sin darnos cuenta.

+ En terreno llano, vayamos con nuestro paso normal, ni demasiado largo ni demasiado corto; en las subidas, puesto que no tenemos prisa, con paso más corto y lento, aflojándonos el cinturón de la mochila para poder respirar mejor y apoyando el pie con la totalidad de la planta en el suelo, para evitar sobrecargar determinadas zonas.

+ En las bajadas y siempre que el piso nos lo permita, con paso largo y rápido, clavando bien los talones y apretando un poco más la mochila a la cintura, para que nos descansen los hombros.

+ Terminaremos dando sobre un millón de pasos, pero no tenemos que descuidar ninguno y ver dónde ponemos el pie; un solo paso mal dado nos puede obligar a retirarnos; por tanto, especialmente cuando vayamos por terrenos accidentados con desniveles o recovecos, de piedra suelta o guijarros, deberemos estar atentos al pisar.



- + Si vamos en compañía de alguien que tenga el paso más rápido, no debemos tratar de seguirlo, pues en sólo unas horas nos puede dejar agotados muscularmente.
- + Ayudarse tanto en las subidas como en las bajadas con el bordón, que, además, hace menos monótono el andar.

6. Hidratación

- + Una buena hidratación es absolutamente necesaria antes, durante y después de la caminata (tres vasos de agua 1 ó 2 horas antes de iniciar la etapa y dos vasos 15 minutos antes de comenzar; beber una cantidad similar a un vaso de agua cada 40 minutos, aproximadamente, durante la etapa. En total, 2 litros de agua/día.)
- + Beber incluso antes de tener sensación de sed. Beber puede ayudar a prevenir problemas musculares, como los calambres.

- + El mayor recorrido sin beber agua no debería superar los 15 kilómetros.
- + No consumir agua de arroyos, manantiales o fuentes de dudosa o incierta potabilidad.

7. En las paradas/descansos

- + En verano, buscar un lugar fresco a la sombra.
- + Aflojar el calzado y poner los pies en alto.
- + Puede aprovecharse para beber y comer algo (frutos secos, chocolate, fruta, barras energéticas... pero en poca cantidad, suficiente para reponer fuerzas).
- + Las paradas no han de ser muy prolongadas (máximo 5-10 minutos).
- + En bicicleta, las pausas se realizarán fuera de cualquier carretera o arcén.

- + Las paradas en la bicicleta serán poco frecuentes y de corta duración.
- + Si la etapa del día está dividida en dos sesiones, realizaremos una gran parada para comer y recuperar fuerzas.

8. El cuidado de los pies

- + Prestar gran importancia a la higiene: al terminar la etapa del día, caso de no poder ducharnos, lavarlos cuidadosamente; si no disponemos de agua, frotarlos con una crema que alivie la fatiga y los refresque.
- + Para evitar las ampollas, todos los días antes de comenzar a andar, les aplicaremos un poco de vaselina, especialmente en y entre los dedos, planta y talón.
- + Utilizar calcetines de algodón sin costuras si llevamos zapatillas de deporte; si llevamos botas, además de los de algodón, otro par de lana, también bien limpios.

+ Es bueno refrescar los pies en una fuente o riachuelo por corto espacio de tiempo, teniendo la precaución de secarlos muy bien; la mejor forma es que se sequen al aire.

+ En caso de ampollas: pinchar la ampolla con una aguja hipodérmica (atravesar la piel por uno o dos puntos) y conseguir que drene bien hasta que se vacíe; nunca cortar la piel, que va a servir de protección a la zona lesionada; colocar encima de la ampolla, ya sin líquido, un trocito del apósito de gelatina, que va a aliviar el escozor y a servir de almohadillado; poner una tirita, cuidando de que se acople bien y recortándola si es preciso.

Cuando se termine la jornada, debe levantarse esta cura y, después lavar y secar minuciosamente los pies, repetir la operación descrita, volviendo a pinchar la ampolla si se



hubiera vuelto a formar. Al día siguiente, antes de comenzar la marcha, se procederá a hacer una nueva cura.

+ **Cómo curar el pie de atleta:** El "pie de atleta" es una micosis (hongos) que aparece entre los dedos de los pies y se caracteriza por la aparición de grietas, dolorosas o no. Para tratarlas: después de lavar y secar minuciosamente los pies, aplicar entre los dedos un antimicótico en atomizador o spray y dejar secar al aire; poner nuevamente los calcetines, siempre de algodón; no se aconseja la utilización de pomadas, porque mantendrían una humedad entre los dedos de la que se aprovechan los hongos para crecer. Esta misma operación se realizará antes de iniciar la marcha y al terminar la jornada.

9. Combatir la fatiga

+ Hay que descansar cuando no estamos excesivamente cansados para tener una buena recuperación; si llegamos al agotamiento, la recuperación será mucho más lenta y problemática.

- + Descansar puede implicar dormir las horas suficientes de sueño o bien conseguir relajar nuestro cuerpo y nuestra mente por periodos cortos de veinte minutos.
- + Si nos encontramos muy cansados, deberíamos incluso descansar un día completo por semana.
- + Para evitar el cansancio muscular, beber mucho líquido, incluso alguna bebida energética, que reponga las sales minerales perdidas.
- + Cuando una persona sufre "agotamiento por calor", se la colocará en lugar fresco, dándole de beber líquido abundante (en un litro de agua, disolver media cucharada de bicarbonato y una de sal).

10. LESIONES MÁS FRECUENTES

Ante cualquier lesión lo más aconsejable es acudir al fisioterapeuta más cercano. No obstante, en

este apartado ofrecemos una serie de consejos sobre las lesiones más frecuentes entre los peregrinos:

· **Tendinitis o “tirón” muscular (pequeñas roturas de fibras)**

- + Caminando una media de 30 kms./día y cargando una mochila, es normal que aparezcan tendinitis o tirones musculares.
- + Aplicar frío local para evitar la inflamación y disminuir el dolor. En caso de aplicar hielo, no hacerlo directamente sobre la piel sino introduciendo un papel o tela para evitar quemaduras.
- + Si hay dolor intenso, tomar un analgésico del tipo Paracetamol y untar la zona con pomada antiinflamatoria varias veces al día.
- + En caso inflamación en la zona, tomar además un antiinflamatorio, siempre con el estómago lleno.

+ Para la tendinitis buscaremos la ayuda de un fisioterapeuta próximo.

+ En el caso de un tirón con pequeña roturas, habría que aplicar un vendaje comprensivo y consultar a un médico y al fisioterapeuta para buscar la funcionalidad en el resto del camino.

· **Tendón de Aquiles**

+ La tendinitis más frecuente en los peregrinos es la del tendón de Aquiles.

+ Esta lesión se caracteriza por la aparición de un dolor en la parte posterior del talón, que suele aparecer por las mañanas, al dar los primeros pasos, desaparece total o parcialmente con la marcha y vuelve con mayor intensidad durante y después de la actividad física, haciéndose cada vez más intenso. El dolor también se va haciendo cada vez más duradero, incluso permanente, hasta impedir la actividad física.



+ En elCamino, las principales causas son: la diferencia de altura del taón (sobre todo en mujeres acostumbradas a usar zapatos de tacón, ya que el cambio a un calzado de suela lisa obliga a

una elongación a la que el tendón no está habituado); el uso de calzado con talonera excesivamente blanda; la marcha por terrenos cuesta arriba provoca igualmente un estiramiento excesivo del tendón forzando los límites de su elasticidad; y, por último, la presión directa del calzado sobre el tendón, provocado por botas de caña alta excesivamente apretadas a nivel del tobillo.

+ Se puede prevenir fundamentalmente con la elección correcta del calzado. Debemos usar botas de suela dura, sin amortiguación blanda del talón, y fijándonos en que lleven un rebaje de la caña en la parte posterior. Casi todas las buenas botas en

la actualidad, llevan rebajada la caña en la parte posterior del tobillo, precisamente para evitar la tendinitis del tendón de Aquiles. También, sobre todo las mujeres acostumbradas a usar zapatos de tacón, deberían realizar ejercicios de estiramiento del tendón de Aquiles en intensidad progresiva, unas semanas antes de comenzar a caminar con las botas que vayan a usar en el Camino.

+ Si a pesar de todo se produce la lesión, antiinflamatorios y hielo local y visita al fisioterapeuta.

· Esguinces (lesión producida en una articulación por elongación o rotura de sus ligamentos)

+ El esguince más frecuente suele ocurrir a nivel del tobillo y se produce cuando el tobillo se nos tuerce (generalmente con el pie hacia dentro) por un mal apoyo del pie en el suelo.

+ Cuando esto ocurre sentimos un fuerte dolor en la parte externa del tobillo.

- + Los esguinces de tobillo suelen producirse cuando transitamos por terreno irregular, sobre todo en bajada.
- + Si vamos muy cargados, el sobrepeso va a influir negativamente sobre el ligamento, llegando incluso a provocar su rotura, lo que agravaría enormemente la lesión.
- + Podemos evitar los esguinces de tobillo si utilizamos botas que nos sujeten el tobillo suficientemente y, por supuesto, cargando el menor peso posible.
- + Una vez producido el esguince, si no hay rotura del ligamento, la aplicación de hielo sobre la parte dolorida y un día o dos de reposo suelen ser suficientes.
- + También puede ayudar el tomar algún antiinflamatorio.
- + Un esguince tipo II (con rotura parcial o total del ligamento) nos echa del Camino y nos manda a casa sin remedio.

· Artritis traumáticas, sobre todo de miembros inferiores

- + Los microtraumatismos que se producen sobre la articulación producen, al final, un cuadro doloroso limitado a la articulación, que puede obligar a interrumpir la actividad.
- + Lo más frecuente es que se produzcan en las rodillas tras descensos prolongados.
- + Contribuyen a la aparición de estas lesiones las etapas excesivamente largas, los descensos prolongados (¡Triacastela!) y cargar una mochila excesivamente pesada.
- + Podemos tratar de evitar la aparición de la artritis traumática programando etapas no excesivamente largas y limitando al máximo el peso que carguemos en la mochila.
- + Una vez producida la lesión, tratarla con antiinflamatorios y frío local.

+ Este tipo de lesiones, si las cuidamos un poco, no deben representar un gran problema, aunque sí nos harán algo más penosa la marcha.

11. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PERSONAS CON ALGÚN TIPO DE DISCAPACIDAD

+ Un peregrino con discapacidad física debe previamente estar en un tono físico conveniente, que le permita mantener un ritmo adecuado diario en el discurrir de kilómetros y kilómetros que deberá transitar.

+ Es recomendable que lleve repuestos para la silla de ruedas, tacos para las muletas, guantes, y algún tipo de crema o producto tópico para amigorar las ampollas.

+ El peso de la mochila será acorde al nivel que puede soportar, teniendo en cuenta los tramos hacia arriba que deben superarse.

+ Contar con algún tipo de coche de apoyo y realizar el camino acompañado de alguien que en los tramos más complicados nos sirva de apoyo y sostén.

+ Las personas con discapacidad psíquica deberían peregrinar acompañados de personas que conozcan su discapacidad concreta para ayudarles de la manera más específica posible si llegara el caso.

+ Las personas con discapacidad auditiva tienen que extremar la precaución a la hora de cruzar carreteras, lo cual debe hacerse en numerosas ocasiones a lo largo de todas las rutas compostelanas.

+ Respecto a las personas con discapacidad visual aconsejamos que caminen acompañados siempre, debido a los cruces, desvíos, irregularidades del terreno y cualquier otro aspecto que sea relevante y que una discapacidad visual hiciera más complicado.

Edita: Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia
Diseño y Coordinación: Grupo Filtro www.grupofiltro.com
Ilustración: Luis Sendón
Traducción: Traduci2
Impresión: Offset Valladares
Depósito Legal: C 2043-2010



Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia

