

ESCALE MAIS CUIDANDO DA SUA PELE!

Escrito por Brasil Vertical

Seg, 08 de Novembro de 2010 18:08 - Última atualização Ter, 18 de Janeiro de 2011 17:59



ESCALE MAIS CUIDANDO DA SUA PELE!

Prevenção

Você já deve ter notado que depois de uma boa sessão de escalada ou boulders na rocha ou no ginásio o aspecto da pele das mãos e gemas dos dedos é bastante desagradável e dolorido. Para prevenir este tipo de incomodo, ao contrário do que muita gente pensa, é necessário "cuidar" bem da nossa pele.

Em primeiro lugar lave as mãos logo após ter terminado de escalar, quanto antes tirar o magnésio de suas mãos, sua pele começará a regenerar-se.

Se sua pele apresenta calos grossos e peles soltas, use uma lixa(dessas de unha/manicure) para eliminar os restos de pele e saliências como calosidades, lixe delicadamente. Estes calos sobressalentes costumam arrebentar rasgando a pele causando feridas.

Ao contrário do que muita gente pensa, lixar os calos não vai fragilizar seus dedos e pele e sim torná-los mais resistentes a abrasão provocada pelo roçar da pele nas agarras. Além do mais a

ESCALE MAIS CUIDANDO DA SUA PELE!

Escrito por Brasil Vertical

Seg, 08 de Novembro de 2010 18:08 - Última atualização Ter, 18 de Janeiro de 2011 17:59

pele solta acabará soltando totalmente enquanto você escala, provocando uma desagradável sensação de estar escorregando, desta forma evite problemas e já a elimine antes de escalar, melhor se for no dia anterior.

Mantenha sua pele hidratada(por meio de cremes hidratantes) uma pele "seca" se solta e causa lesões mais facilmente.



Tratamento

Se ocorrer uma ferida por sua pele "descolar" durante uma sessão de escalada deve imediatamente promover a limpeza do local , de preferência lavar com água e sabão, corte a pele solta com uma tesoura ou corta-unhas, e tampe a ferida com esparadrapo transpirável, desta maneira você poderá continuar escalando. Fique atento para que esta pequena ferida não infeccione.

ESCALE MAIS CUIDANDO DA SUA PELE!

Escrito por Brasil Vertical

Seg, 08 de Novembro de 2010 18:08 - Última atualização Ter, 18 de Janeiro de 2011 17:59

Dicas

- Lixe a pele depois de cada sessão de escalada ou boulders
- Lave as mãos assim que acabar de treinar
- Se quer continuar escalando apesar da ferida, corte a pele solta e cubra a ferida com esparadrapo transpirável
- Espere que pare de sangrar antes de cobrir a ferida
- Mantenha a pele hidratada, acredite, aguentará mais

Karina Filgueiras