Come prevenire le vesciche in 3 mosse: Guida Facile



Immagine panoramica generata con Intelligenza Artificiale - Trasparenza AI Act (Regolamento UE 2024/1689) (Fonte: DIARIO.BIZ)

S SINTESI DELLA GUIDA

Le vesciche ai piedi possono trasformare una splendida giornata in montagna in un vero incubo. In questo articolo scopriremo il metodo definitivo per prevenire le vesciche in cammino grazie all'uso strategico del cerotto Leukotape.

T CONSIGLI PRATICI & TRAVEL HACK

1. Avvolgi un paio di metri di Leukotape attorno alla tua borraccia o ai bastoncini da trekking per risparmiare peso nello zaino.
2. Al primo cenno di calore o fastidio al piede, fermati e applica il cerotto prima che si formi la vescica.
3. Indossa calze in lana merino a doppio strato per ridurre ulteriormente la frizione interna.

A ASTUZIA SMART & CURIOSITA

Molti ultrarunner di endurance e camminatori del Cammino di Santiago preparano i piedi incollando il Leukotape la sera prima della partenza: il calore del corpo durante la notte ottimizza l'adesione della colla a resina sulla pelle!