Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 12 (1956)

Heft: 3

Rubrik: Il cantuccio del medico

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

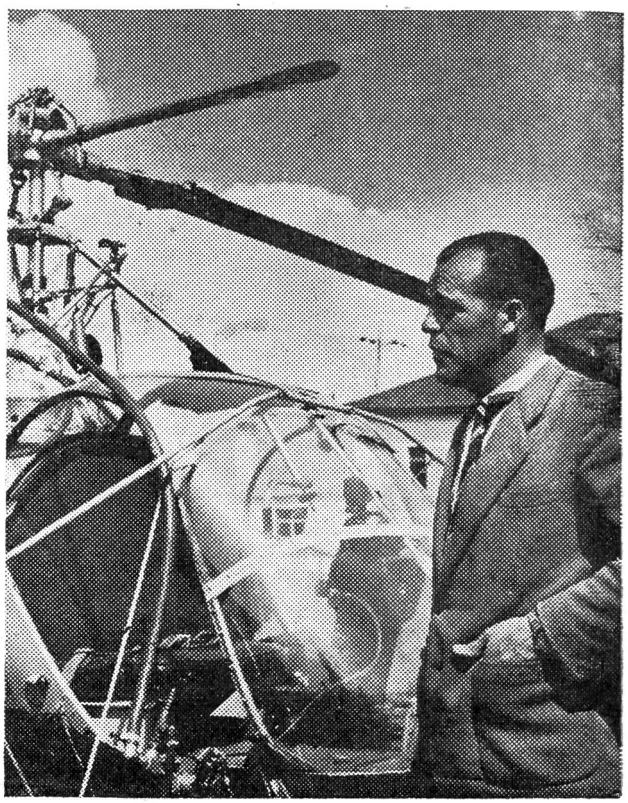
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'azione di solidarietà svizzera "Pro elicottero"

L'Unione svizzera delle cooperative di consumo, ogni anno. in occasione della Giornata cooperativa mondiale (7 luglio), organizza una colletta a favore di soccorsi e di opere sociali.
Quest'anno la colletta ha uno scopo straordinario e avvincente: è posta sotto l'insegna « Azione elicottero » e si propone di offrire alla Guardia aeronautica svizzera di salvataggio e al suo capopilota Hermann Geiger un moderno elicottero capace di effettuare azioni di soccorso, rifornimento e salvataggio in montagna.
Di Hermann Geiger, e di tutte le sue ardite azioni di salvataggio, la stampa riferisce quasi ogni settimana: quasi tutti conoscono l'opera di Geiger a favore dei montanari: rifornimenti invernali di legna, foraggi, viveri, medicinali, ecc., a villaggi, a capanne alpine e a cantieri; trasporto di malati nei mesi invernali, quando ogni percorso su via di terra è ostacolato; collaborazione con le colonne di soccorso alla ricerca di alpigiani o di turisti sepolti da valanghe. Ma anche nei mesi estivi Hermann Geiger è instancabile.
In molti casi, purtroppo, Geiger e i suoi compagni della Guardia aeronautica svizzera di salvataggio devono assistere impotenti a gravi sciagure, senza poter intervenire: il terreno accidentato impedisce l'atterraggio del piccolo Piper o di qualsiasi altro velivolo. Qui si rivela la grande necessità di un elicottero, moderno apparecchio che ha possibilità sorprendenti e può intervenire in qualsiasi situazione. Perciò, rispondendo a un accorato appello del pilota, l'U. S. C. ha organizzato la colletta « Azione elicottero », assumendosi *tutte le spese di propaganda* e offrendo *una somma iniziale di Fr.* 50 000. Molti hanno risposto all'appello offrendo somme ingenti: e si attende ancora l'adesione di altri, sperando caldamente nel loro aiuto, perchè l'importo necessario è altissimo: l'elicottero costa **350 000** *franchi*!
I monitori dell'I.P. conoscono molto bene la parola « solidarietà » e ne sanno il suo valore. Essi non saranno sordi a questo invito che loro rivolgiamo di dare il loro obolo alla colletta « Azione elicottero », magari organizzando qualcosa con i loro gruppi: le iniziative possono manifestarsi nelle forme più variate.
Gli importi raccolti possono essere versati sul C. C. XIa-1706 a Lugano e possono essere inviati anonimi. Basteranno la gioia intima e la soddisfazione di aver contribuito a un'opera grande e altamente umanitaria.



Cliché « Lo Sport Ticinese »

Hermann Geiger, il pilota-samaritano dei ghiacciai

IL CANTUCCIO DEL MEDICO

Abbiate cura dei vostri piedi

Il problema delle scarpe, o meglio ancora della calzatura, è oggi molto acuto. Tutti i sofferenti di deformazioni più o meno pronunciate ai piedi, coloro che hanno i piedi sensibili o ammalati — e sono numerosi, come constatano giornalmente i medici —, sono costretti a portare delle scarpe speciali, fatte su misura. Queste calzature sono però molto costose e non tutti possono permettersene la spesa.
D'altra parte le scarpe fabbricate a serie e miglior mercato tengono sovente più conto dell'eleganza e della presentazione esteriore che non delle esigenze poste alla calzatura soprattutto dal punto di vista medico. In generale sono le dita del piede che soffrono maggiormente dei capricci della moda. Il più delle volte sono costrette con tutta la forza ad entrare nelle scarpe, dove vi si trovano serrate come in una morsa. Ora, per mantenere sani i piedi e conservare una andatura bella, leggera ed elastica, bisogna lasciare al piede la sua flessibilità.
Le spesse suole di gomma, sebbene le scarpe stesse sembrino comode, sono malsane sotto diversi aspetti. Questa comodità è inoltre molto problematica, poichè il piede si stanca facilmente. Le suole di gomma alte magari di alcuni centimetri, assorbono per modo di dire le inegualità del terreno e della strada. Impediscono così ai muscoli di eseguire le loro flessioni e riflessi. I muscoli della pianta del piede ne sono il sostegno naturale e per rimanere sani devono lavorare. Le spesse suole di gomma sopprimono le inegualità del terreno e così anche il lavoro dei muscoli del piede. Col tempo la pianta del piede si indebolisce e si abbassa.
Il miglior rimedio per combattere le predisposizioni a deformazioni ai piedi, l'abbassamento della pianta e la debolezza del piede è il camminare a piedi nudi sul terreno adatto. Ciò è raccomandabile soprattutto per i bambini. Il camminare invece continuamente su una strada, su terreno o pavimento completamente lisci causa a poco a poco un indebolimento generale del piede. Questo indebolimento si osserva anche nei cavalli. L'andatura diventa pesante, strascicante. Questa andatura è tipica per coloro che portano continuamente delle calzature con la grossa suola di gomma ed è davvero tutt'altro che elegante, specialmente per le donne! Le suole di gomma hanno però ancora un altro svantaggio: impedendo al piede di respirare favoriscono la formazione e lo sviluppo delle affezioni cutanee dei piedi, specialmente delle micosi. Sebbene le suole di gomma abbiano la proprietà di preservare il piede dall'umidità esteriore, possiedono ugualmente lo svantaggio di impedire l'evaporarsi della traspirazione. Chiuso dunque nella calzatura impermeabile il piede si trova continuamente in un vero bagno di vapore caldo. Questa umidità rammollisce la pelle del piede, apre i pori e lascia così libero accesso ai microbi più diversi che trovano il terreno più adatto allo sviluppo e alla moltiplicazione. Una pelle sana e asciutta è molto meno vulnerabile agli attacchi dei microbi.
La suola di cuoio è preferibile sotto molti aspetti. Il cuoio assorbe più facilmente l'umidità esteriore, asciuga però rapidamente e permette alla pelle di respirare. È inoltre flessibile e lascia lavorare i muscoli del piede. È inutile aggiungere che se le scarpe con le suole di gomma sono malsane, stivali e scarpe completamente di questo materiale lo sono ancora maggiormente. Evitate dunque di abusarne, limitandone l'uso veramente solo al cattivo tempo. Durante la cattiva stagione i bambini non dovrebbero mai portare queste calzature nelle case e a scuola. Con la bella stagione poi, è indispensabile mettere anche a loro delle scarpe leggere e flessibili che permettono ai muscoli di lavorare e alla pelle di respirare liberamente.

Dr. O. S.

Redazione: Scuola federale di ginnastica e sport, Macolin. **Amministrazione:** Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, Berna, Conto chèques postali III 520.