

Alluce valgo

4 COSE CHE NON SAI

È un **DISTURBO** ai **PIEDI** tipicamente femminile, che causa dolore e problemi di **POSTURA**. Ecco come puoi **AFFRONTARLO** efficacemente

DI SILVIA PIGORINI CON LA CONSULENZA

DI ROBERTO PELUCCHI (*)

È molto diffuso e altrettanto fastidioso. L'alluce valgo (o valgismo) è una deformazione dell'alluce, che devia verso le altre dita, mentre la sua base sporge formando la cosiddetta (dolorosissima) "cipolla". Colpisce una donna su sei ed è importante affrontarlo con tempestività.

1 L'arco plantare poco pronunciato è più a rischio La causa più frequente di valgismo è il piede piatto: la minore curvatura della pianta del piede provoca infatti un sovraccarico sulla sua parte anteriore. Per prevenire il valgismo, quindi, è importante correggere il piede piatto con un plantare oppure con un piccolo intervento chirurgico.

2 La scarpa ideale è l'infradito Perché lascia libero il piede e, soprattutto, l'alluce. Al contrario, le scarpe a punta, specie con un tacco superiore a cinque centimetri, possono aumentare il valgismo.

3 È meglio fare subito l'intervento Quando l'alluce (e spesso anche la pianta del

piede) inizia a dare dolore e la deformità tende ad aumentare, è indicato l'intervento chirurgico, che oggi è mininvasivo, con il vantaggio di una guarigione rapida (circa un mese) e un minor rischio d'infezioni postoperatorie. Questo intervento, però, dovrebbe essere fatto precocemente, per evitare che la spinta dell'alluce contro le altre dita comprometta la parte anteriore del piede e, di conseguenza, anche la postura.

4 Niente chirurgia se il difetto è estetico Se, nonostante l'alluce deviato, il piede non fa male, non bisogna intervenire in alcun modo. In questo caso, infatti, un'operazione a scopo solo estetico rischia di far perdere l'equilibrio che si è creato nonostante il disturbo, con conseguente comparsa di dolori e difficoltà a camminare.

(*) ortopedico referente per la chirurgia del piede degli Istituti Clinici **Zucchi** di Monza (MB)

