

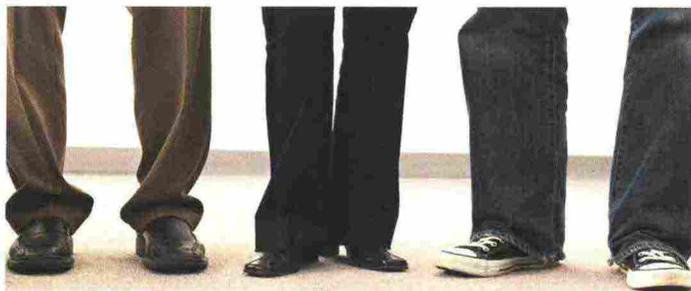
FITNESS

Tratta bene i tuoi PIEDI

Se non lo fai te la faranno pagare facendoti vedere le stelle dal dolore, e allora addio a corse e camminate! I consigli dello specialista per sentirti sempre in pantofole

di PAOLA SCACCABAROZZI

Prova a fare a meno di usare i piedi per, diciamo, una mezza giornata. Sarebbe una mezza giornata d'inferno: capiresti ben presto che i piedi sono il "basamento" su cui stai in equilibrio, i mezzi che ti permettono di muoverti e anche organi sensitivi con cui tieni sotto controllo l'ambiente circostante. Quindi, invece di trattarli... con i piedi, come fai abitualmente infischiantotene della loro importanza, leggi qui i consigli per averne cura del dottor Roberto Pelucchi, specialista in ortopedia e traumatologia e referente per la chirurgia del piede degli Istituti clinici **Zucchi** di Monza (<http://www.robertopelucchi.it/>). Non te ne pentirai, e i tuoi piedi ti ringrazieranno facendoti dormire tra due guanciali.



COSÌ SI SCEGLIE LA SCARPA IDEALE

- Con un tacco di 2 o 3 cm perché aiuta a distribuire meglio il peso. Da evitare quindi la scarpa completamente piatta.
- La pianta deve essere larga. Bandite le scarpe troppo strette perché provocano un "sovraffollamento" delle dita, cioè una sovrapposizione in poco spazio di più dita che rende la camminata difficoltosa e può provocare fastidio e dolore.
- La scarpa deve essere traspirante per assicurare una buona aerazione del piede. Bisogna quindi evitare scarpe in materiale sintetico, preferendo, invece, la pelle o la tela di cotone.
- Se il collo del piede è alto, no a scarpe troppo accollate, che potrebbero risultare fastidiose.

26 ossa,
42 articolazioni,
33 muscoli
107 legamenti.

Così è formato il nostro piede, un organo complesso che deve farsi carico della pressione di tutto il peso del nostro corpo.



“DOTTORE, MI FA MALE QUI”

L'alluce

Dolore al primo dito del piede. Potrebbe trattarsi di alluce valgo (deviazione laterale del dito), disturbo però piuttosto raro nei maschi, o di alluce rigido, una forma di artrosi che comporta la sofferenza della cartilagine e si manifesta con dolore e gonfiore.

La cura: la diagnosi avviene tramite visita e radiografia e, a seconda della gravità della situazione, si decide se intervenire chirurgicamente con una tecnica mini invasiva che riduce i tempi di ripresa.

La pianta del piede

Quando a far male è l'intera pianta del piede, allora si è di fronte a una fascite plantare che non è altro che l'infiammazione di tutta la pianta. Normalmente c'è una predisposizione a questo tipo di disturbo, legata alla struttura stessa del piede, oppure all'utilizzo di calzature inadeguate o a una sollecitazione eccessiva del piede (corsa, piccoli traumi...).

La cura: lo specialista ortopedico, dopo aver attentamente valutato la situazione, potrebbe prospettare un trattamento chirurgico con una tecnica mini invasiva che richiede brevi tempi di recupero.

Il tallone

Se la zona dolente è il tallone, cioè la zona posteriore del piede a contatto con il terreno, è probabile che si soffra di tallonite. Si tratta di un'infiammazione in cui il dolore si manifesta la mattina appena si compiono i primi passi, oppure durante la giornata dopo essere stati a lungo a riposo, seduti o alla scrivania. La tallonite è, in genere, causata da microtraumi, per esempio quelli che si subiscono correndo.

La cura: la prima cosa da fare è rivolgersi a uno specialista ortopedico del piede perché il dolore può essere provocato non solo da piccoli traumi, ma può essere causato anche dalla gotta (cristalli di acido urico che si formano nelle strutture del piede) oppure può derivare da una particolare struttura che caratterizza il nostro piede. Le terapie saranno quindi personalizzate. Si va dalle talloniere che ammortizzano l'impatto con il terreno ai rialzi interni, alle infiltrazioni con farmaci o con cellule staminali.

Il tendine d'Achille

Si tratta di un dolore localizzato a livello posteriore sopra il calcagno (l'osso più voluminoso del piede, che costituisce il tallone). È un dolore sordo, cioè che si sviluppa gradualmente e che si manifesta soprattutto dopo l'attività sportiva.

La cura: anche in questo caso, per una diagnosi accurata bisogna rivolgersi allo specialista ortopedico. Comunque, generalmente, per la cura delle tendiniti funzionano molto bene il laser, la magnetoterapia (terapia che utilizza i campi magnetici) e le infiltrazioni (iniezioni locali) a base di farmaci.

VERO/FALSO

non ragionare coi piedi!

“La scarpa deve sempre avere il tacco, altrimenti il piede diventa piatto”

FALSO

il piede non diventa piatto, però in questo modo si può cronicizzare una situazione patologica come la tallonite o la fascite plantare.



“La cosa più salutare per il piede è camminare scalzi sulla spiaggia”

VERO

il fondo disuguale stimola forza muscolare, equilibrio e circolazione.

“Bisogna evitare le scarpe con la punta stretta”

VERO

alla lunga, possono determinare deformità dei piedi e portarli a sviluppare l'alluce valgo e le dita a martello...

“I calli segnalano una malattia del piede”

VERO/FALSO

no, però indicano che una zona del piede è stata eccessivamente sollecitata da scarpe o movimento.

“Se le unghie dei piedi (e delle mani) si spezzano, significa che c'è una carenza di vitamine e sali minerali”.

VERO

questo fenomeno segnala la presenza di un'alterazione metabolica.

“Il piede piatto è ereditario”

VERO

molto spesso dietro il piede piatto c'è un quadro di familiarità.

“Se il piede diventa giallo ci sono problemi al fegato”

FALSO

in caso di problemi epatici, la colorazione gialla investe viso e occhi.

“I piedi freddi indicano problemi di circolazione”

VERO/FALSO

vero, ma solo se vi sono associati disturbi come alterazione della sudorazione, cianosi e dolore.

FITNESS

CHE COSA SUCCEDDE AL TUO PIEDE QUANDO VAI A CORRERE?

«Le articolazioni, i muscoli, i vasi sanguigni subiscono una grande sollecitazione» spiega il dottor Pelucchi «e tutto ciò ha i suoi vantaggi. Aumenta, per esempio, il **tono muscolare** e migliora così la sensibilità del piede con una corsa a lunga durata. Anche l'**equilibrio e la stabilità** traggono giovamento da una sollecitazione continua e duratura.

● È ovvio però che un **sovraccarico continuo**, se ci sono patologie pregresse o se non ci si sottopone a un adeguato allenamento, può causare problemi: **da gonfiore a tendiniti, a microfratture**.

● A livello vascolare, durante una corsa a lunga durata o una maratona, aumenta la quantità di sangue che arriva a carico del piede e che deve essere successivamente **rinviata nel sistema circolatorio**. Non dobbiamo dimenticare, infatti, che il piede è come una specie di **"secondo cuore"**, cioè una pompa periferica che aiuta il ritorno del sangue venoso verso il cuore.

● In questo caso il rischio, in presenza di malattie pregresse o di uno sforzo eccessivo, senza la dovuta preparazione» conclude il dottor Pelucchi «è quello di **incappare in dolorosi crampi** che, inevitabilmente, costringono alla sospensione immediata della corsa».



LE UNGHIE DEI PIEDI

«Fondamentale è tagliarle in maniera adeguata, cioè dando all'unghia una forma quadrata perché così è più facile prevenire il fenomeno dell'unghia incarnita (unghia che esce dai suoi binari; la lamina cresce nella carne provocando infiammazione e dolore)» spiega il dottor Pelucchi.

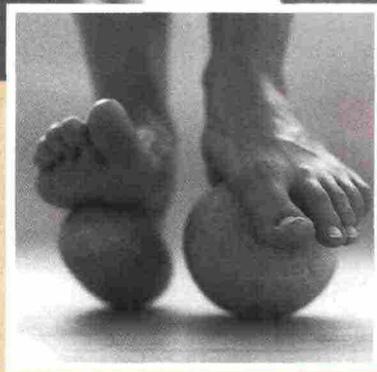
«Le unghie non devono mai essere troppo corte, cioè di lunghezza inferiore a quella delle dita, per evitare ancora una volta che si incarniscano.

Anche unghie troppo lunghe sono del tutto inadeguate. La ragione è molto semplice: battono contro la calzatura e provocano dolore o rischiano di spezzarsi».

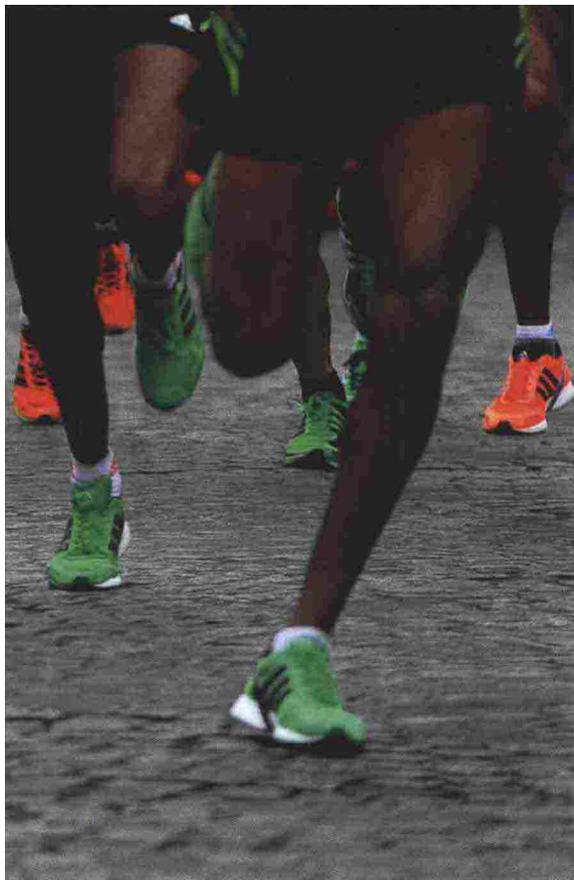
LE SOLETTE

Sono veramente utili? Servono a tutti?

«Costituiscono un ottimo ausilio come trattamento ortopedico, cioè sono indicate in presenza di una patologia ben precisa e non devono essere utilizzate da tutti indiscriminatamente: se il piede è sano non ha bisogno di cure» spiega il dottor Pelucchi. «Deve essere l'ortopedico a prescriverle in base alle caratteristiche del piede».



Tenere una pallina (di gomma o da tennis) sotto la pianta del piede e farla muovere in tutte le direzioni senza perderne il controllo è un ottimo esercizio per tonificare tutta la muscolatura del piede.

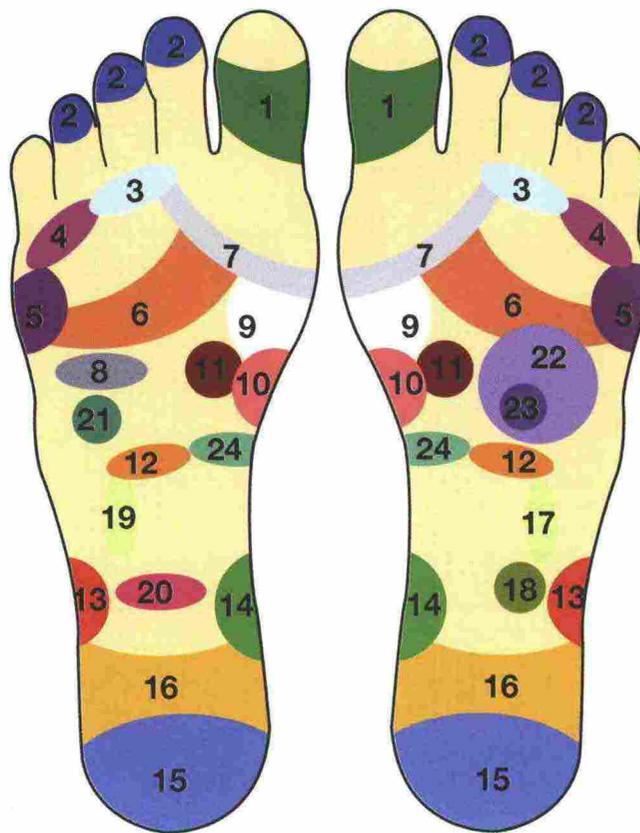


LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La medicina tradizionale orientale era convinta che sui piedi si trovasse- ro riflessi tutti gli organi del corpo: per esempio, al centro della pianta del piede sinistro si troverebbe un punto corrispondente ai reni. Stimolando questo punto con un massaggio si potrebbe dunque influire beneficamente sull'organo corrispondente. Per ora nessuna dimostrazione scientifica, ma chi la pratica ne è entusiasta.

«La riflessologia permette così di curare e stimolare gli organi senza toccarli direttamente» spiega Cinzia Di Muzio, terapeuta orientale specializzata in massaggio thailandese e riflessologia. «Si può rimettere in circolo l'energia qualora si avverta uno squilibrio energetico. Tutti possono sottoporsi alla riflessologia perché non ha effetti collaterali ed è estremamente utile per eliminare fastidi e disturbi.

Basti pensare, per esempio, che quando viene massaggiata la parte del piede corrispondente allo stomaco, quest'ultimo borbotta. Ciò significa che c'è davvero una corrispondenza precisa tra punto massaggiato (si tratta di una digitopressione, più precisamente) e organo».



Mal d'orecchie? Ti automassaggi la zona 4 del piede, e se questa è dolorante insisti perché significa che nell'organo c'è qualcosa che non va. Ecco la mappa delle "zone di corrispondenza".

1. TESTA
2. SENI FRONTALI
3. OCCHI
4. ORECCHIE
5. SPALLA
6. POLMONI - BRONCHI
7. TIROIDE
8. CUORE
9. STOMACO
10. DUODENO - PANCREAS
11. RENE E SURRENE
12. COLON TRAVERSO

13. GINOCCHIO
14. VESCICA
15. OVAIE - TESTICOLI
16. NERVO SCIATICO
17. COLON ASCENDENTE
18. APPENDICE
19. COLON DISCENDENTE
20. INTESTINO RETTO
21. MILZA
22. FEGATO
23. CISTIFELLEA
24. DUODENO

6 ESERCIZI

per la salute del tuo piede

Per rilassare la muscolatura del piede, soprattutto dopo aver svolto un'attività sportiva, e la corsa in particolare, basta eseguire alcuni semplici esercizi. Eccone alcuni con la consulenza di Isabella Traballi, fisioterapista e posturologa di Monza.

1 Automassaggio sotto l'arco plantare e sotto i polpastrelli delle dita dei piedi utilizzando le punte delle dita delle mani. È molto semplice, si tratta semplicemente di una digitopressione che non richiede una tecnica particolare.

2 Massaggio con pallina da tennis sotto l'arco plantare muovendola in senso rotatorio (orario e antiorario) e poi dal tallone alle dita e viceversa.

3 Allargare energicamente e distendere le dita dei piedi per 10-15 secondi.

4 Per chi soffre di tallonite o fascite plantare è utile l'automassaggio del polpaccio perché riduce la tensione al tendine d'Achille.

5 Per chi ha i piedi piatti è utile afferrare più volte un fazzoletto con le dita dei piedi o camminare sulle punte dei piedi per 10 secondi e poi sui talloni.

6 Infine, lo stretching per i piedi. Seduto: poni la mano sulla parte dorsale delle dita e spingile verso il basso mettendo in tensione le dita, il dorso del piede e la caviglia. Idem in senso contrario. Importante è in generale fare sempre attenzione a mantenere una postura corretta, simmetrica, e distribuire bene il peso del corpo su entrambi i piedi.

Illustrazione di Luciano Parisi