

## SINTOMI & CURE È causata dall'infiammazione delle strutture nervose del calcagno

# TALLONITE: OCCHIO ALLE SCARPE, SE SBAGLI SONO DOLORI!

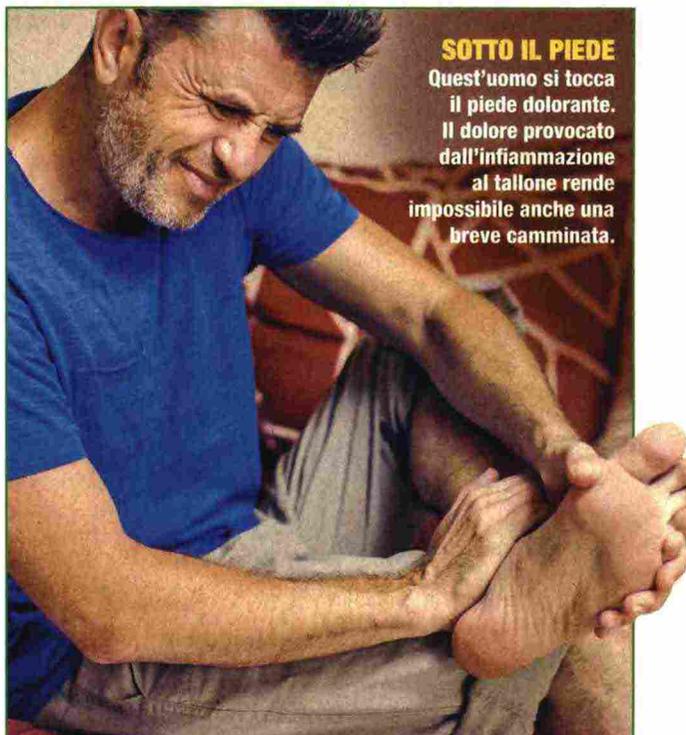
CHI HA I **PIEDI PIATTI** NE SOFFRE DI PIÙ. **GHIACCIO** E **ANTINFIAMMATORI** FANNO PASSARE IL MALE. UTILI GLI **IMPACCHI CON ARGILLA VERDE** E CERTE **SOLETTE**

**U**n weekend di camminate infinite per una città d'arte, la ripresa della corsa dopo un periodo di sedentarietà e all'improvviso quel forte dolore nella parte posteriore del piede. Si tratta di tallonite.

«A causarla è un'infiammazione delle strutture nervose che si trovano tra calcagno e fascia plantare», dice il dottor Roberto Pelucchi, specialista in ortopedia, chirurgo del piede e della caviglia agli Istituti Clinici **Zucchi** Monza. L'infiammazione fa fatica a passare, perché è sempre sollecitata dalla camminata.

● Tra le cause c'è l'errata posizione del piede: la tallonite è più frequente in chi ha il piede piatto (ovvero presenta l'appiattimento dell'arcata plantare) oppure cavo (col collo del piede alto). Non aiutano poi certe calzature: le scarpe da donna ultrapiatte (come ballerine e mocassini), così come i tacchi alti. Per chi fa attività sportiva è importante scegliere una scarpa con suola anatomica e fondo capace di assorbire l'urto col terreno. In ogni caso sarebbe meglio correre sullo sterrato e mai su lastrico o asfalto. ◆

© riproduzione riservata



**SOTTO IL PIEDE**  
Quest'uomo si tocca il piede dolente. Il dolore provocato dall'infiammazione al tallone rende impossibile anche una breve camminata.

## Un problema, tre soluzioni



**L'ORTOPEDICO**

**D**urante la fase acuta, metti il ghiaccio, prendi farmaci antinfiammatori, fai esercizi di allungamento della fascia plantare. Apposite solette attenuano il peso del corpo sul calcagno. Laser, onde d'urto, tecarterapia, magnetoterapia riducono l'infiammazione. Se non passa in pochi giorni, avvisa il medico.

**PRO:** migliorano la situazione.

**CONTRO:** temporaneo peggioramento durante la terapia.

**PER CHI:** tutti tranne i portatori di pacemaker, pazienti in terapia anti-coagulante e oncologici per laser, onde d'urto, tecar.

Con la consulenza del dottor Roberto Pelucchi, ortopedico e traumatologo Istituti Clinici **Zucchi** Monza.



**L'OSTEOPATA**

**P**rima si valuta la causa della tallonite e la mobilità di gamba, bacino e zona lombare con test sulle strutture fasciali e osteo-muscolari, poi l'osteopata esegue manipolazioni per ridurre il dolore. Lavorando sulle aree di maggiore rigidità, in particolare sui muscoli del polpaccio, con tecniche di stretching e mobilizzazioni delle articolazioni di caviglia e piede, può dare beneficio immediato, specie in fase acuta. Occorrono 3/5 sedute più eventuali controlli.

**PRO:** attenua il dolore.

**CONTRO:** nessuno.

**PER CHI:** per tutti.

Con la consulenza della dottoressa Elena Foffano, osteopata a Corbetta, in provincia di Milano.



**L'ERBORISTA**

**A**ffidati agli integratori a base di piante antinfiammatorie, come artiglio del diavolo e boswellia, da prendere una o due volte al giorno a seconda della loro concentrazione. Le stesse piante sono disponibili anche sotto forma di tintura madre: bevi 50-70 gocce sciolte in un bicchiere di acqua, due/tre volte al giorno. Fai un impacco, mescolando argilla verde ventilata in polvere e acqua calda, applicalo sul calcagno, avvolgilo in una pellicola e lascialo in posa tutta la notte.

**PRO:** alleviano l'infiammazione.

**CONTRO:** possibili allergie alle piante.

**PER CHI:** per tutti.

Con la consulenza della dottoressa Arianna Torti, erborista a Tortona, in provincia di Alessandria.