

TOP salute, medicina e benessere

ALLUCE VALGO? SUBITO IN PIEDI!

È una patologia, molto diffusa tra le donne, che si opera con interventi mini-invasivi. Ottimi risultati e tempi di recupero flash. Ma...

Simona Lovati
Milano, giugno

Scarpe a punta stretta e tacchi alti sotto accusa. Nelle donne che ne fanno un uso sfrenato, soprattutto dopo i 40 anni può insorgere una patologia del piede: l'alluce valgo. Non è solo un problema di estetica e la sua diagnosi è tutt'altro che banale. Si tratta di una malattia complessa, spesso associata a un fenomeno degenerativo, che si manifesta a seguito delle variazioni ormonali tipiche di questa fascia di età nella donna, un ulteriore fattore di rischio che provoca perdita di elasticità dei tessuti ossei e legamentosi.

«L'alluce valgo», spiega il dottor Roberto Pelucchi, specialista ortopedico referente della chirurgia del piede per gli

Istituti Clinici Zucchi di Monza, «non va inteso solo come una deviazione in senso laterale dell'alluce rispetto al resto del piede. È una vera e propria sindrome, che coinvolge tutto l'avampiede, con problemi di spostamento di carico, di appoggio e dolori diffusi (le metatarsalgie). Tale deformità implica un trasferimento del peso corporeo sulle strutture associate, provocando anche dita a martello e sindrome di Morton, una malattia che colpisce un piccolo nervo responsabile della sensibilità delle dita delle nostre estremità».

Attenzione al carico dei pesi

Per cercare di evitare l'insorgere del disturbo, è bene limitare l'uso di scarpe a punta stretta e tacco alto, nonostante

l'unica soluzione davvero efficace, dal punto di vista preventivo, sia intervenire chirurgicamente nella preadolescenza, quando si osservano alterazioni di carico, come il classico atteggiamento da "piede piatto". L'utilizzo di plantari e ortesi, cioè di tutori, è consigliato solo a soggetti anziani, che non reputano necessario farsi operare per via dell'età o per gravi malattie associate.

L'incisione è minimal

«Le tecniche chirurgiche tradizionali sono molteplici», sottolinea lo specialista, «ciò significa che non esiste un trattamento prestabilito, ma che tutto dipende dalla capacità e dalla preparazione del chirurgo, così come dalla gravità della patologia».

Circa un anno fa, un gruppo di medici, insieme al dottor Pelucchi, ha istituito una società italiana di chirurgia mini-invasiva del piede, partner ufficiale del Gruppo di Ricerca Europeo di Chirurgia Mininvasiva (Grecmip), con lo scopo di divulgare un metodo che consente di interve-



ESTATE DA SOGNO

La vacanza esotica è il sogno di molti. Ma nei paradisi tropicali il rischio infezioni è in agguato.



salute in 6 gocce di Cristina Mazzantini

NEI PARADISI TROPICALI SENZA RISCHI
Dalla febbre gialla al tifo: prima di partire verificate le vaccinazioni necessarie

CONSIGLI PRIMA DI RECARSI IN UN PAESE ESOTICO?

Consultare, 4-6 settimane prima, il medico di base o un centro di prevenzione come l'Ufficio d'igiene, per informarsi ed eseguire le vaccinazioni necessarie.



TRATTALO BENE

Tra le cause scatenanti dell'alluce valgo, una dolorosa deformazione del piede, c'è l'abuso di scarpe con i tacchi alti e la punta stretta. Il rischio è l'alterazione della distribuzioni dei carichi sul piede che, di solito dopo i 40 anni, fa insorgere questa patologia. La cura è l'intervento chirurgico.

nire con accessi minimi e tempi di recupero e percezione del dolore post-operatorio nettamente inferiori rispetto alla chirurgia classica. «L'obiettivo», commenta il chirurgo, «è modificare l'appoggio del piede attraverso un intervento a livello osseo con un piccolo accesso, di circa tre

millimetri (contro i centimetri dei trattamenti standard). È necessaria un'anestesia locale che coinvolge dalla caviglia in giù e assicura una copertura del dolore fino a 12 ore dopo l'operazione». Il vantaggio è che si può tornare subito a camminare con scarpe che possano contenere

il bendaggio, da portare per quattro settimane senza uso di stampelle.

Nessuna limitazione

Non è necessario nemmeno il ricovero in ospedale, se non per motivi legati alla situazione del paziente o a eventuali

complicanze. «La chirurgia mini-invasiva è possibile anche per pazienti con patologie croniche», conclude il dottor Pelucchi, «perché l'anestesia è del tutto simile a quella praticata in uno studio dentistico e influenza solo le terminazioni nervose della regione in questione». **T**

A cura di Emanuela T. Locati, medico chirurgo
Scrivi a: rubrichetop@gvperiodici.com



DOLORI CERVICALI
Ho 42 anni e svolgo un lavoro d'ufficio, sempre seduta alla scrivania, da un decennio. Soffro di frequenti dolori cervicali e torcicollo. Da dove devo cominciare per sperare di guarire?

Irene, Pavia

La prima cosa da fare è quella di consultare un ortopedico per verificare la presenza di patologie come l'artrosi. In questo caso si potrebbe valutare un percorso di fisioterapia. Se invece si tratta di dolori posturali, esistono allenamenti specifici per combatterli. In ogni caso va controllata la postura e andrebbero fatti degli esercizi di stretching per sciogliere le tensioni muscolari.

SUSHI SÌ O NO?
Sono molto golosa di sushi, ma più persone mi hanno detto di fare attenzione alla provenienza del pesce crudo, che però è quasi sempre sconosciuta. Secondo lei è rischioso mangiarlo?

Luisa, Livorno

Purtroppo non c'è molto da fare per controllare la filiera. Assicurarsi della pulizia del locale è sicuramente una buona norma, come anche quella di diffidare dalle offerte economicamente troppo vantaggiose: il pesce crudo di solito è costoso e i prezzi bassi non possono che risultare sospetti.

LAMPADE A RISCHIO
Ho letto che in America hanno vietato le lampade abbronzanti ai minorenni. Qual è il suo parere in proposito? Sono davvero così pericolose?

Anita, Roma

Non suggerisco a nessuno le lampade, che sono sconsigliate dagli stessi dermatologi, perché possono creare danni alla pelle e predisporre anche ai tumori. E sono ancor più da evitare sui giovani.



QUANTO TEMPO PRIMA BISOGNA ACCINARSI?

consiglio dei medici di effettuare le vaccinazioni almeno un mese prima, ma in alcuni casi possono essere sufficienti anche solo 15 giorni per avere una copertura vaccinale sicura e completa.

E SE SI SONO FATTE L'ANNO PRECEDENTE?

Prima di fare le vaccinazioni è bene verificare quelle fatte in precedenza e, se necessario, eseguire un richiamo con particolare riguardo per la vaccinazione antitetanica e l'antipoliomielite.

DA QUALI MALATTIE PROTEGGERSI?

Dipende ovviamente dal Paese che s'intende visitare come sottolineano gli specialisti. Per esempio nei Paesi tropicali dell'Africa equatoriale, solo il vaccino per la febbre gialla è obbligatorio.

DA QUALI ALTRE PATOLOGIE DIFENDERSI?

Se si viaggia nei Paesi in via di sviluppo, dove l'igiene è scarsa, le vaccinazioni consigliate sono per il tifo addominale e l'epatite A, ma anche quelle per la meningite e il tetano.

COSA FARE AL RITORNO DALLA VACANZA?

Se compaiono sintomi come febbre, diarrea o infezioni cutanee, è bene collegare subito questi segnali al viaggio e riferirlo al proprio medico nel più breve tempo possibile.