

Ricerca nel sito:

Parola Esatta

**Cerca**

Gennaio



Provincia  
di Pesaro  
e Urbino

- Home Page
- Aprile 2008
- Marzo 2008
- Febbraio 2008
- Gennaio 2008
- Dicembre 2007
- Novembre 2007
- Ottobre 2007
- Settembre 2007
- Luglio-Agosto 2007
- Giugno 2007
- Maggio 2007
- Aprile 2007
- Marzo 2007
- Febbraio 2007
- Gennaio 2007
- Dicembre 2006
- Novembre 2006
- Ottobre 2006
- Settembre 2006
- Luglio-Agosto 2006
- Giugno 2006
- Maggio 2006
- Aprile 2006
- Marzo 2006
- Febbraio 2006
- Gennaio 2006
- Dicembre 2005
- Novembre 2005
- Ottobre 2005
- Settembre 2005
- Luglio-Agosto 2005
- Giugno 2005
- Maggio 2005
- Aprile 2005
- Marzo 2005
- Febbraio 2005
- Gennaio 2005
- Dicembre 2004
- Novembre 2004
- Ottobre 2004
- Settembre 2004
- Luglio-Agosto 2004
- Giugno 2004
- Maggio 2004
- Aprile 2004

### Il piede... trattalo bene

I piedi sono le basi solide per la salute di tutto il corpo, quindi bisogna trattarli bene. Le persone che soffrono per il mal di piedi, sono moltissime: circa l'80% degli uomini e delle donne si lamenta di disturbi legati a questa particolare regione anatomica. Pur essendo le basi del benessere di tutto l'organismo, solamente da pochi anni i piedi vengono studiati, curati ed operati con competenze specifiche. Ogni condizione, comunque, richiede tempo e tipi di trattamento diversi. Ogni paziente deve essere un caso a se stante, poiché l'appoggio del nostro corpo sui piedi è diverso a seconda che questo sia uno sportivo, una casalinga, una persona anziana, ecc. Infatti tutti hanno esigenze e pongono domande differenti alle quali bisogna dare una risposta concreta sulle possibilità e i tempi di cura per un miglioramento delle strutture del piede. L'approccio alle modificazioni e alle malattie del piede deve avvalersi anche della prevenzione ed educazione. Bisogna quindi fornire al paziente tutti i consigli di vita per limitare i danni e indicare percorsi più moderni per un rapido recupero.

Ogni piede ha una struttura a se stante e va trattato quindi ogni volta diversamente. Sembra assurdo, ma bisogna precisare che il 90% dei soggetti non sa camminare. Il piede è una regione del corpo molto complessa composta da ossa, articolazioni, legamenti, muscoli, una fitta rete vascolare e strutture nervose. Bisogna ricordare che il mantenimento del corpo in posizione eretta deve avvenire con il minor dispendio di energie. Molto interessante nella filogenesi è il passaggio dell'uomo dalla posizione quadrupeda a quella verticale in appoggio bipodalico. Il neonato non si posiziona subito in posizione eretta, ma supera con la crescita una serie di fasi che lo portano all'impiedi: queste fasi avvengono poiché sono i gruppi muscolari che, lavorando in sinergismo e contrapponendosi alla forza di gravità, cercano di portare in piedi il soggetto e attraverso le strutture nervose questo acquista l'equilibrio.

I piedi hanno la capacità di dare appoggio al nostro corpo e nello stesso tempo di scaricare a terra il peso dello stesso. Infatti la volta plantare è caratterizzata da ossa, articolazioni e muscoli e presenta a considerare tre archi plantari: un arco mediale più alto rispetto a quello laterale e un arco anteriore. Il peso del corpo che va a caricare il retropiede si distribuisce sulla volta plantare nel seguente modo: se abbiamo un peso di sei chili, tre vengono caricati a livello della parte posteriore del piede, ossia sul calcagno; due sull'arco plantare mediale; uno sull'arco plantare laterale. Pertanto una modificazione di tali archi porta ad avere modificazioni del piede come il piede piatto e il piede cavo. Un ruolo importante in tali modificazioni è dato dai muscoli propri del piede o che vanno ad agire su di esso. Infatti a seconda della loro tonicità e del loro normale funzionamento permettono agli archi sopracitati di mantenere le loro caratteristiche. Nel corso della vita di ciascuno di noi, i piedi sono sottoposti a diverse sollecitazioni sia che provengono dal suolo che dalle regioni superiori del nostro corpo: quindi sono suscettibili di modificazioni quali-quantitative.

E' da tenere presente che le suddette modificazioni possono avvenire continuamente nell'arco della vita trascorsa e da non sottovalutare è il ruolo che possono avere le calzature: infatti queste ultime possono in maniera più o meno evidente cambiare l'assetto del piede e quindi della nostra postura, provocando così sintomatologie dolorose che non si limitano solo alla regione del piede ma interessano strutture superiori come caviglia, ginocchio, anca e colonna vertebrale. Perciò è molto importante usare delle calzature adeguate sia per la vita normale che per l'attività sportiva.

Un altro atteggiamento del piede, ovvero di una parte di esso, è il cosiddetto "alluce valgo". Come già precedentemente detto, moltissimi soggetti non sanno camminare ed è proprio questa attività motoria del piede che va a compromettere la funzionalità tra il primo metatarso e la falange prossimale del primo dito. Attraverso un'attività motoria corretta del piede si possono prevenire e limitare i danni. L'altra patologia frequente, dovuta al cattivo movimento nella deambulazione, è la "metatarsalgia" che presenta sintomatologia dolorosa e infiammazione dell'avampiede in posizione centrale. Questa molte volte è dovuta a stress delle strutture articolari legamentose e muscolari della volta plantare.



Hann  
Profilc

Un u  
p  
Lé

Cò l'è

"Il M  
L'inau

Opi  
Ep

Dirit

E

I  
Lituani  
Le cart

Il  
Srn

- Marzo 2004
- Febbraio 2004
- Gennaio 2004
- Dicembre 2003
- Novembre 2003
- Ottobre 2003
- Settembre 2003
- Luglio-Agosto 2003
- Giugno 2003
- Maggio 2003
- Aprile 2003
- Marzo 2003
- Febbraio 2003
- Gennaio 2003
- Dicembre 2002
- Novembre 2002
- Ottobre 2002
- Settembre 2002
- Luglio-Agosto 2002
- Giugno 2002
- Maggio 2002
- Aprile 2002
- Marzo 2002
- Febbraio 2002
- Gennaio 2002
- Dicembre 2001
- Novembre 2001
- Ottobre 2001
- Settembre 2001
- Luglio-Agosto 2001
- Giugno 2001
- Maggio 2001
- Aprile 2001
- Marzo 2001
- Febbraio 2001
- Gennaio 2001
- Dicembre 2000
- Novembre 2000
- Ottobre 2000
- Settembre 2000
- Luglio-Agosto 2000
- Giugno 2000
- Maggio 2000
- Aprile 2000
- Marzo 2000
- Febbraio 2000
- Gennaio 2000
- Dicembre 1999
- Novembre 1999
- Ottobre 1999
- Settembre 1999
- Luglio-Agosto 1999
- Giugno 1999
- Maggio 1999
- Aprile 1999
- Marzo 1999
- Febbraio 1999
- Gennaio 1999
- Dicembre 1998

Anche per questa patologia è importante insegnare a deambulare al paziente e attraverso terapia fisica ovviare allo stato infiammatorio della regione. Per una valutazione del piede le indagini a nostra disposizione possono essere invasive, come la radiografia o la T.A.C., e non invasive come la R.M.N. e la podoscopia. Una nuova metodica non invasiva che ci permette di valutare le modificazioni del piede, sia in fase statica che dinamica, è la Baropodometria elettronica. Questa, attraverso un sistema di sensori, ci permette di quantificare i carichi di lavoro a cui vengono sottoposte le organizzazioni strutturali complesse del piede sia con il soggetto in piedi e fermo sia nella deambulazione. I dati che lo strumento ci fornisce sono diversi: in statica avremo la superficie di appoggio, la pressione media, la pressione massima, la ripartizione pressoria tra avampiede e retro piede. In dinamica: le superfici di appoggio dei vari distretti della volta plantare, l'andamento del baricentro corporeo, la pressione media, la pressione massima. L'appoggio in dinamica, viene inoltre scomposto in varie fasi: dall'inizio dell'appoggio allo stacco. Attraverso tali parametri è possibile individuare quali possono essere le problematiche legate all'appoggio plantare del paziente e quindi intervenire in maniera mirata con risultati ottimali.

**Maurizio Ripani**

(retinatino)

**Per saperne di più:**

**Tel. 071 201866, 071 204866**

**348 1406951/2**

**e.mail: [ripani@iusm.it](mailto:ripani@iusm.it)**

**Corso Garibaldi 101, Ancona**



**Per Stampare Questo Articolo**

Com

€

Un

Quan

ACU

Il Caso

B

Par

Sta

POWER



- Novembre 1998
- Ottobre 1998
- Settembre 1998
- Luglio-Agosto 1998
- Giugno 1998
- Maggio 1998
- Aprile 1998
- Marzo 1998
- Febbraio 1998
- Gennaio 1998
- Dicembre 1997
- Novembre 1997
- Settembre-Ottobre 1997
- Luglio-Agosto 1997
- Giugno 1997
- \*

Lo Specchio della Città - periodico per la Provincia di Pesaro e Urbino - **Redazione:** tel. 0721/67511 - fax.0721/30668 - E-mail:info@los

