

Prevenire
il reumatismo

Vivere con
il reumatismo

Le scarpe – I piedi



**Legga svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute

I piedi sono le fondamenta su cui poggia il nostro corpo. Pur occupando una superficie ridotta, riescono a sorreggere egregiamente il nostro peso, grazie alla complessa struttura a volta composta da numerosi muscoli e articolazioni.

Non vi è mai capitato di pensare a quante attenzioni riserviamo al nostro viso, a come lo osserviamo, alle cure che gli dedichiamo, e a quanto invece trascuriamo i nostri piedi?

Prendiamoci maggiore cura dei nostri piedi, a cominciare dallo scegliere le scarpe adatte. Se poi proviamo a prestare ascolto ad alcuni dei segnali che ci trasmettono e ad eseguire qualche esercizio, i nostri piedi ce ne saranno sicuramente grati!

Anatomia

Il peso del nostro corpo è sostenuto dagli archi longitudinale e trasversale (vedi figura), entrambi formati da ossa e muscoli. Un indebolimento della massa muscolare può determinare deformazioni come il piede piatto-valgo, problemi di pronazione e infiammazioni a carico delle articolazioni delle dita, con possibile formazione dell'alluce valgo.

Il peso dovrebbe essere ripartito nella parte centrale del tallone e a livello dell'articolazione dell'alluce (punti di distribuzione del carico). L'articolazione del mignolo deve essere anch'essa a contatto con il suolo. Ma non è nostra intenzione approfondire questo aspetto in tale sede.



Eseguite il seguente esercizio:

seduti su una sedia o uno sgabello, tenete i piedi divaricati quanto la larghezza delle anche, ben appoggiati al pavimento. Premete leggermente la parte centrale dei talloni e l'articolazione dell'alluce contro il pavimento, calibrando la forza, quindi allentate la tensione. Ripetete 10–20 volte. Notate come l'arco trasversale forma una leggera curvatura?

Cercate di mantenere questo tipo di contatto con il pavimento ogniqualvolta ne avete la possibilità, sia da seduti che in posizione eretta.

A piedi scalzi

Camminate a piedi scalzi quanto più potete. Così facendo, il piede ha modo di raggiungere la sua massima estensione. Anche a casa, cercate di evitare le ciabatte, camminate a piedi nudi o indossate un paio di calzini antiscivolo.

La scarpa ideale

Una buona scarpa deve seguire la forma del vostro piede e assecondare, non impedire, i movimenti naturali e il gioco di forze tipico di un piede sano.

Per consentire ai piedi di «respirare», è bene che la tomaia delle scarpe garantisca la traspirazione e che sia realizzata in pelle o con materiali high-tech traspiranti (ad es. Gore-Tex).

Forma della scarpa

La scarpa ideale è quella che si adatta perfettamente al nostro piede.

Se è troppo larga, un piede sottile tenderà a scivolare in avanti, con il rischio di comprimere le dita. Se è troppo piccola, il piede viene stretto come in una morsa, e vengono impedita la circolazione del sangue e la normale mobilità. Tale condizione favorisce malformazioni e calli, segnali inequivocabili del fatto che le calzature non sono adatte al piede.

L'ideale è avere uno spazio di circa 1 cm nell'area delle dita.

La scarpa perfetta deve risultare ben aderente nel punto più largo della parte anteriore e garantire un appoggio ottimale del tallone nella parte posteriore.

Nel caso di scarpe da ginnastica, varrebbe la pena provarle con attenzione prima dell'acquisto. Per non sbagliare, è consigliabile portare con sé il vecchio paio di scarpe.

Suola della scarpa

La suola della scarpa deve avere uno spessore sufficiente per proteggere la pianta del piede dalle asperità del terreno. Inoltre, deve essere in grado di attutire l'impatto con il suolo.

Tacco

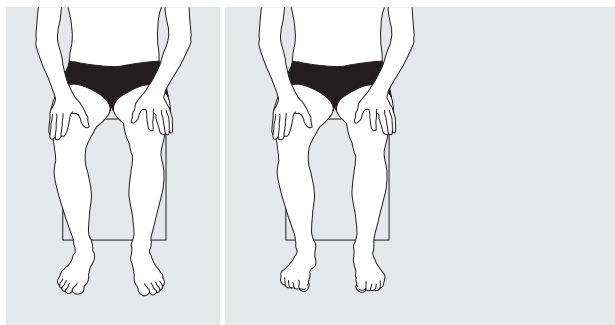
Più alto è il tacco, più il peso del corpo si sposta sulle punte. Tale condizione può determinare un accorciamento della muscolatura del polpaccio e una deformazione delle dita e della punta del piede, incrementando così il rischio di artrosi del ginocchio e di infortunio dell'articolazione tibio-tarsale. Le scarpe da portare tutti i giorni dovrebbero avere il tacco il più possibile piatto; di tanto in tanto potete comunque indossare un paio di scarpe con tacco alto, ma sempre inferiore ai 7 cm. Si consiglia inoltre di indossare tali scarpe per breve tempo e di alleviare l'eventuale affaticamento con esercizi ginnici mirati.

Plantare

Il plantare è un presidio utilizzato in caso di gravi malformazioni, spesso di natura reumatica. A tale riguardo, è opportuno rivolgersi a un calzolaio ortopedico specializzato.

Spesso è preferibile cercare di alleviare i disturbi con vari esercizi ginnici.

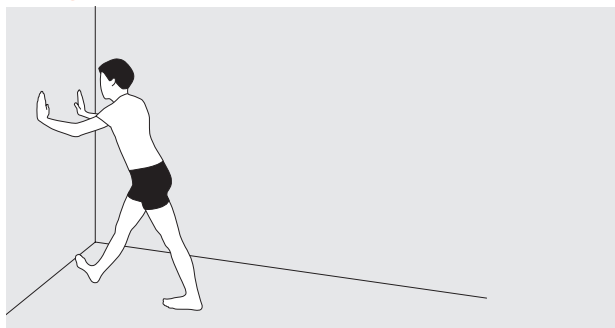
Rafforzamento dell'arco del piede



Posizione di partenza: seduti su uno sgabello o su una sedia, con la schiena dritta, i piedi divaricati quanto la larghezza delle anche e ben appoggiati sul pavimento (l'articolazione dell'alluce e la parte centrale del tallone devono essere entrambe a contatto con il suolo).

Esecuzione: chiudete le dita cercando di avvicinarle al tallone, stendetele e quindi riavvicinatele al tallone, imitando l'incedere di un bruco. Ripetete 8-10 volte.

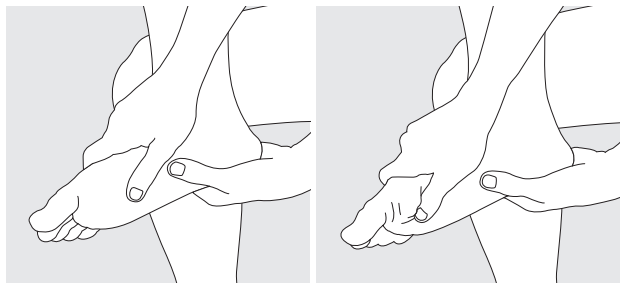
Allungamento della muscolatura del polpaccio



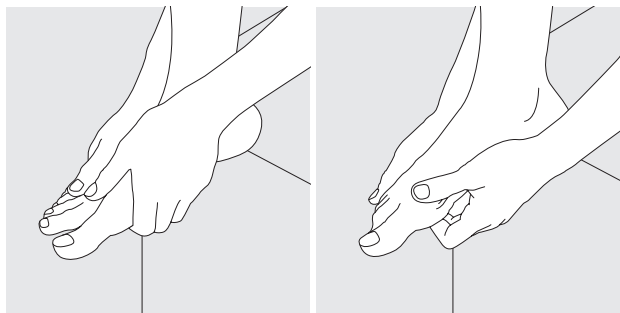
Posizionatevi di fronte a una parete con una gamba in avanti. Appoggiate bene a terra il tallone della gamba in posizione arretrata, mantenendola dritta. Spostate il peso del corpo in avanti fino ad avvertire una lieve sensazione di stiramento al polpaccio. Allungate l'altra gamba e appoggiate il tallone tenendo il piede sollevato. A questo punto si avvertirà la medesima sensazione anche al polpaccio di questa gamba. Mantenete la posizione per 2-3 respiri, quindi cambiate lato.

Piedi stanchi e contratti

- Massaggio degli archi longitudinale e trasversale:

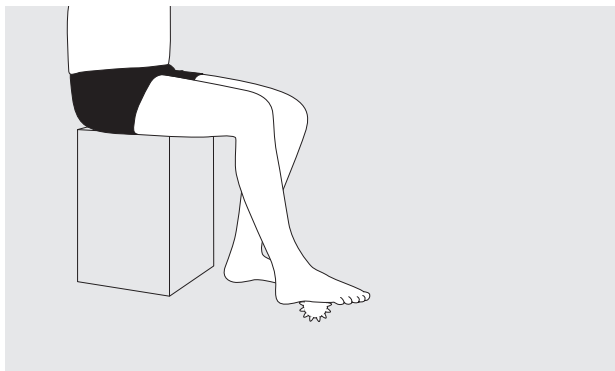


Una mano blocca il tallone; l'altra afferra il piede dalla parte interna, con il pollice a premere leggermente sulla pianta e le dita appoggiate sul collo del piede. Esercitate una lieve trazione sul piede come per allungarlo.



Una mano afferra il lato interno del piede, l'altra il lato esterno. Esercitate una trazione sul piede come per allargarlo; allo stesso tempo, le dita che poggiano sulla pianta del piede esercitano una lieve pressione verso l'alto.

■ Massaggio con una palla riccio



Appoggiate il piede sulla palla riccio e fatela rotolare avanti e indietro su tutta la lunghezza della pianta del piede, soprattutto dove avvertite delle contratture.

■ Massaggiate i piedi con lozioni, creme, balsami o emulsioni.

■ Concedetevi un pediluvio non troppo caldo e asciugate i piedi accuratamente, meglio se con un panno preriscaldato. In caso di secchezza della pelle è possibile effettuare bagni d'olio oppure aggiungere all'acqua erbe con proprietà rinfrescanti e rivitalizzanti (ad es. rosmarino, lavanda, timo).

Ulteriori pubblicazioni della Lega svizzera contro il reumatismo:

Pubblicazioni (prospetto, gratis)

Articoli wellness (prospetto, gratis)

Esercizi di movimento (fr. 12.-)

Barbara Zindel, fisioterapista diplomata /
fisioterapista del lavoro

fino al 30 sett. 2006

Lega svizzera contro il reumatismo
Renggerstrasse 71
Casella postale
8038 Zurigo

dal 01 ott. 2006

Lega svizzera contro il reumatismo
Josefstrasse 92
Casella postale 1966
8031 Zurigo

Tel. 044 487 40 00

Fax 044 487 40 19

E-mail info@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute