

# I piedi ci accompagnano per tutta la vita: prendiamocene cura

di Stefania Lorenzi

I piedi ricoprono un ruolo fondamentale dell'apparato locomotore: sono l'appoggio, il sostegno, la parte del corpo che ci permette di essere bipedi. Camminare è un'azione motoria naturale e istintiva, e l'appoggio sui piedi ci garantisce di muoverci abilmente e in equilibrio. Quali problematiche possono interessare il piede? Come trattarle? Lo chiediamo al Dr. Nicola Keller, medico specializzato in reumatologia.

«Il piede è una perfetta struttura arcuata longitudinale e trasversale, costituita da 26 ossa, 32 articolazioni, 31 gruppi muscolari e 107 tra tendini e legamenti – spiega l'esperto – Ogni componente ha una sua funzione:

- il tendine d'Achille e la forma arcuata del piede immagazzinano molta energia cinetica (ovvero l'energia che un corpo possiede, creata dal proprio movimento)
- i calcagni attutiscono i colpi
- le dita consentono lo spiegamento del piede.

La stabilità dell'arco longitudinale che va dall'articolazione basale dell'alluce al tallone viene assicurata dalle tre ossa cuneiformi. Si distinguono tre parti del piede: avampiede (la parte davanti fino alle dita), mesopiede (parte centrale), retro-piede (parte del tallone).

I problemi ai piedi, unitamente alle malattie da raffreddamento e al mal di schiena, sono tra le più frequenti cause di dolori; colpiscono circa il 40% degli adulti e sono il più delle volte riconducibili a carichi eccessivi o scorretti, sovrappeso, calzature inadatte, avanzare dell'età o presenza di alcune patologie mediche. Anche lo sport può in certi casi concorrere all'insorgenza di dolori, poiché attività intense e ripetute come salti, lunghi allenamenti e corse espongono il piede a possibili usure.

Talvolta il piede può presentare deformità che possono provocare disturbi estesi ad altre parti del corpo, arrivando alle ginocchia, alle anche o alla colonna vertebrale. Tra le principali deformità annoveriamo:

- dita a martello: è la deformazione più diffusa delle dita dei piedi e può derivare da una condizione come il piede spianato, dalla presenza di un'artrite reumatoide, da calzature inadatte. Le dita si inarcano su sé stesse, irrigidendosi in questa posizione. Esercizi di movimento e camminare a piedi nudi aiutano a prevenire la deformazione o evitarne il peggioramento. In casi di marcata deformazione è possibile intervenire chirurgicamente;
- alluce valgo: è una deformazione degenerativa dell'articolazione basale dell'alluce, che implica un sovraccarico sulle ossa adiacenti al mesopiede. È causata spesso da una deformità del piede stesso, come il piede spia-

nato, o da calzature sbagliate come i tacchi alti o scarpe troppo strette davanti. L'alluce valgo limita la mobilità e se implica dolore può essere previsto un intervento chirurgico che corregga la deformazione. Quando nell'articolazione basale dell'alluce è presente anche un'artrosi, si parla di alluce rigido;

- spina calcarea: più del 10% della popolazione presenta una spina calcarea, spesso senza presentare disturbi. È una protuberanza ossea a forma di spina nel calcagno, connessa ad un'infezione cronica dell'inserzione del tendine di Achille o della fascia plantare (aponeurosi plantare). La spina calcarea è una risposta dell'organismo a delle piccole lesioni delle parti molli, che il corpo cerca di affrontare tramite calcificazione.

Altre problematiche che possono insorgere nel piede:

- infiammazioni/lesioni del tendine d'Achille: è il tendine più forte del nostro corpo, ma carichi eccessivi causano lesioni che implicano a loro volta infiammazioni e gonfiore;
- artrosi alla caviglia: la cartilagine nell'articolazione tibio-tarsica si usura, solitamente come conseguenza di un'artrite, della rottura di legamenti o di fratture alla caviglia.

In generale, le persone colpite da patologie reumatiche (artrite reumatoide, artrite psoriasica o gotta) spesso manifestano infiammazioni nelle articolazioni delle dita del piede.»

## Cosa fare in caso di dolore al piede? A chi rivolgersi?

«In presenza di dolori, è bene rivolgersi al proprio medico curante, che durante la visita valuta diversi aspetti:

- come viene caricato il piede in posizione eretta
- come si muove il piede in fase di camminata
- lo stato delle dita del piede
- lo stato del retro-piede, del collo del piede, dell'avampiede
- la condizione delle articolazioni quali ginocchia e anche (sente dolore premendo? Quanto riesce a muovere l'articolazione?)
- la calzatura ed eventuali plantari.

In caso di necessità, prevede una radiografia per valutare le ossa e la loro posizione reciproca. Contro il dolore, solitamente prescrive degli analgesici (tipo Dafalgan) o degli antiinfiammatori non steroidei (tipo Voltaren, Brufen, Ponstan, ecc.).

Tra gli specialisti del piede, il medico potrà indirizzare il paziente ad un ortopedico in caso si renda necessario un intervento chirurgico (interventi su dita deformate, tendini d'Achille, problematiche alle caviglie); o ad un tecnico ortopedico se occorre l'ausilio di una plantare o mezzi ausiliari per la deambulazione. I plantari in particolare, sono ausili medici personalizzati spesso usati nelle deformazioni gravi di natura reumatica. Essi supportano l'arco longitudinale e trasversale del piede e scaricando i punti di pressione correggono il piede sia in posizione statica che dinamica. Il fisioterapista interviene in caso di trattamento medico dei piedi per migliorare le capacità di carico, motricità, coordinazione e forza. Il podologo rimuove calli, duroni e verruche, può effettuare massaggi plantari.»

## Come prendersi cura dei piedi in prima persona?

«I nostri piedi sono fatti per adattarsi all'instabilità della superficie d'appoggio. Camminare a piedi nudi stimola il piede a percepire l'irregolarità del terreno, allena i muscoli e la propriocezione (capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio). Ogni tanto provate a camminare scalzi o indossando delle calze antiscivolo; se siete all'aperto su un prato, sulla sabbia, sui sassi, togliete le scarpe e un passo dopo l'altro allenare i vostri piedi ad adattarsi alla superficie di contatto. Anche le persone di una certa età possono trarre beneficio da qualche passo a piedi nudi.

Una pratica semplice e piacevole da fare in casa è il pediluvio ai piedi: basta prendere una sedia,

## Come scegliere la giusta scarpa?

Le scarpe da indossare quotidianamente o nello sport devono permettere i movimenti del piede in maniera naturale. Alcuni consigli per la scelta:

**Tomaia** (= parte superiore della scarpa): dovrebbe essere traspirante, meglio se di pelle o materiale innovativo come il Gore-Tex. Evitare i materiali sintetici perché "soffocano" il piede.

**Suola**: deve essere stabile. Prendete in mano la scarpa dalla punta e dal tallone, testate quanto facilmente la suola si inarca.

**Spazio per le dita**: la scarpa deve essere della giusta dimensione. Se troppo grande il piede scivola in avanti e le dita vengono compresse; se troppo piccola la circolazione del sangue viene compromessa e vi è il rischio di formazione di calli.

**Talloniera**: deve essere rialzata e salda così da stabilizzare il tallone.



«Camminare a piedi nudi stimola il piede a percepire l'irregolarità del terreno, allena i muscoli e la propriocezione (capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio). Ogni tanto provate a camminare scalzi o indossando delle calze antiscivolo»

una vaschetta sufficientemente grande e dell'acqua. I pediluvi caldi (per 5-20 minuti) dilatano i vasi sanguigni, danno sollievo a piedi freddi e idratano pelli secche. I pediluvi freddi (max 1 minuto) restringono i vasi e agiscono sulle infiammazioni. È anche possibile alternare acqua calda e fredda, partendo da quella fredda e aggiungendo acqua sempre più calda. Volendo, aggiungere anche oli essenziali come l'olio di rosmarino che stimola in caso di piedi freddi e cattiva circolazione, olio di limone contro lo stress, estratto di salvia contro l'eccessiva sudorazione, di ipocastano se i piedi sono gonfi. Evitare di aggiungere sapone in quanto aggredisce il mantello acido protettivo della pelle.

Dopo il pediluvio un massaggio alla pianta del piede può essere piacevole e stimolante. Una palla a riccio o una pallina da tennis possono essere usate per un massaggio che allena la motricità e la mobilità dei piedi. Sedersi su una sedia, mettere la pallina a terra, appoggiarci il piede sopra e muoverlo avanti e indietro facendo una leggera pressione; eseguire anche dei piccoli movimenti circolari.

I piedi sono compagni di viaggio per tutta la vita, prendetene cura! Il movimento fisico è essenziale per la salute e il buon funzionamento dei nostri piedi. In caso di dolori, non sottovalutate i campanelli d'allarme e rivolgetevi al vostro medico.»



Dr. Nicola Keller, medico specializzato in reumatologia.



L'opuscolo fornisce utili consigli per proteggere i piedi. È sfogliabile sul sito reumatismo.ch (shop) o può essere ordinato presso il segretariato LTRC: Tel.: 091 825 46 13, info.t@rheumaliga.ch e ricevuto gratuitamente a casa.