

LOPINIONE

senza apostrofo



Postato in data 17 giugno 2016 - Da [Lopinione](#) In [Salute](#) Con 5 Visualizzazioni

DUE PIEDI E UNA SCARPA

Cosa c'è di più naturale che stare in piedi? L'uomo è un bipede e molte informazioni posturali partono dal piede. Il piede, infatti, è l'unico punto di unione con la crosta terrestre, esso si adatta sempre alla tipologia del suolo.

Con l'arrivo della Primavera il nostro bellissimo paesaggio ci seduce a lunghe e piacevoli passeggiate. Senza alcun dubbio i benefici psicofisici sono garantiti, ma dobbiamo stare attenti a non farci del male. Spesso si sottopone il piede ad un notevole stress biomeccanico con conseguenze dolorose.

In qualità di docente di Posturologia e biomeccanica, cercherò con parole semplici di spiegare qualcosa sul piede. Il piede è un capolavoro unico di architettura o meglio di biomeccanica, esso mantiene la verticale di gravità del corpo all'interno di una base pari a 1cm^2 , valore 1000 volte minore rispetto alla superficie dell'area di sostegno.

L'uomo oscilla in permanenza attorno all'asse delle sue caviglie, come un pendolo inverso con un'ampiezza compresa tra 0 e 4° . Appare chiaro a questo punto, che il piede rappresenta il fulcro principale del nostro organismo.

Molti studi di neurofisiologia e biomeccanica hanno dimostrato il ruolo del "piede" quale informatore fondamentale del Sistema Posturale oltre ad essere stabilizzatore della stazione eretta, ma occorre ricordare che è anche un propulsore del movimento, crea l'adattamento della marcia sul terreno e dà coordinazione della postura.

In dinamica invece bisogna introdurre il concetto di "deambulazione", inteso come un complesso di movimenti che, nel soggetto sano, si realizza con grande economicità tanto che è più piacevole camminare che stare fermi.

Il cammino viene studiato da diversi anni come ciclo del passo, definito come il movimento del singolo arto inferiore dall'appoggio del tallone al successivo appoggio dello stesso tallone.

E' caratterizzato da una fase di contatto con il terreno, una fase di oscillazione e una fase di doppio appoggio. Il ciclo comincia con la fase di appoggio, seguita dalla fase di oscillazione. Il passo si realizza prima con il controllo muscolare finalizzato alla "scioltezza del piede" e poi con la preparazione del contatto con il suolo. Tra queste due fasi (appoggio e oscillazione) c'è sempre la fase di doppio appoggio, molto breve, in cui entrambi i piedi sono in contatto col suolo.

A questo punto sorge la legittima domanda: "Come possiamo difendere la funzione armoniosa del nostro piede?"

Un ruolo non indifferente lo svolgono le scarpe, il primo requisito fondamentale di una scarpa è che essa calzi bene. Occorre anche ricordare che non esiste una calzatura perfetta, ma esiste una calzatura che calza meglio il singolo individuo. Nella scelta della scarpa bisogna tener conto della struttura del proprio piede e non della moda del momento.

Una scarpa non appropriata può far insorgere alcune complicanze dolorose quali:

- "Fascite plantare" caratterizzata da dolore a livello della pianta del piede;
- "Distorsione del piede" a causa del sovraccarico dei legamenti;
- "Metatarsalgia" " sindrome caratterizzata dalla comparsa del dolore a livello dei metatarsi ;
- "Alluce valgo" che spesso insorge a causa di un sovraccarico arrecato da calzature troppo strette ;
- "Borsite" dovuta ad un'eccessiva pressione esercitata dal movimento oppure dall'attrito contro il tallone dovuta ad una calzatura troppo stretta nella zona del calcagno.

Prima che sia troppo tardi occorre ricorrere ai rimedi, diagnosi medica precoce, trattamento Fisioterapico immediato associato alla rimozione della fonte del dolore, Rieducazione Funzionale del passo. I compensi posturali dovuti ad una cattiva deambulazione a lungo andare possono creare altri disturbi come: dolore al ginocchio, all'anca o la classica lombalgia funzionale .

Buona passeggiata a tutti.

Prof. Carmelo D'Amanti