

GAS
communication

NOW PART OF
AIM COMMUNICATION

Rassegna Stampa



INDICE

SIOT

29/02/2024 La Repubblica - S Salute SEI PATOLOGIE DA TENERE D'OCCHIO	4
27/02/2024 Natural Style Di corsa in montagna	6
27/01/2024 Io Donna Si può svettare sui tacchi senza pagarne il conto?	9

SIOT

3 articoli

LE TERAPIE

SEI PATOLOGIE DA TENERE D'OCCHIO

di FEDERICO MERETA
illustrazione di MARTA SIGNORI

Supporti e calzature disegnati per prevenire o aggiustare le alterazioni. Chirurgia, ma anche tecniche mini-invasive. Gli specialisti raccomandano una prevenzione attiva. Perché il piede è una struttura molto delicata. E se danneggiato ci rovina la vita

1

Passeggiare

Aumenta il flusso di endorfine e si rafforzano le capacità cognitive come la memoria

2

Movimento

Molti studi stanno analizzando cosa succede nel cervello quando il corpo si muove

3

Postura

Nella stazione eretta il piede poggia sul suolo con tre punti scheletrici



P

rese una per una, le strutture che formano il piede sono deboli. E molto. Ma, poi, queste componenti creano un'architettura resistente, con sostegni, "tiranti" e altri sotterfugi che proteggono il piede stesso dagli insulti traumatici che subisce. A fare da "tiranti" e sostegni per le ossa, infatti, ci sono un'infinità di articolazioni e legamenti per dare flessibilità e resistenza. Eppure, anche il piede soffre. Eccome.

«Dobbiamo prendercene cura non solo per un fattore estetico, ma per mantenerli in salute, considerando che esistono patologie a carico dell'avampiede e a carico del retropiede», spiega Alberto Momoli, presidente Siot (Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia) e direttore di Ortopedia e Traumatologia dell'Ospedale "San Bortolo" di Vicenza. «Tra le prime, l'alluce valgo è la più frequente. Tra le patologie del retropiede più frequenti c'è la fascite plantare, infiammazione del tendine che parte dal calcagno e arriva fino alle dita, coinvolgendo la fascia plantare (a seguito di traumi, uso di calzature troppo basse, come le "ballerine", o microtraumi sportivi)». Sul fronte della prevenzione, poi, è fondamentale sottoporsi a visite mirate. Fin da piccoli. «Occorrono controlli durante la prima infanzia per valutare alcune patologie quali il piede piatto o altre possibili deformazioni: poi, quando si sviluppano i problemi, è importante una diagnosi precoce per evitare che la patologia diventi invalidante. Nelle forme più gravi - ricorda Momoli - entra in gioco l'ortopedico. Nella correzione dell'alluce valgo ci si può avvalere di tecniche mini-invasive con un rapido recupero. Per il trattamento delle patologie del retropiede, invece, servono controlli e test più mirati, come la risonanza magnetica o l'analisi del passo. Si punta sui trattamenti di ortobiologia e su infiltrazioni con concentrato piastrinico (Prp) e con cellule mesenchimali. In questi casi il trattamento chirurgico rimane l'ultima opzione da considerare». Ecco nelle schede che seguono i sei disturbi più comuni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

3



natural
WELLNESS

Di corsa in montagna

Scarpe adatte e bastoncini: è il momento ideale, dopo la neve e prima del caldo estivo, per affrontare i sentieri nei boschi e in alta quota, panoramici.

*Due campioni (e un **ortopedico**) ci svelano i benefici del Trail running*

di LUISA TALIENTO



Giuseppe Ghedina

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



PERCORSI MOZZAFIATO

Uno dei trail a Cortina, all'interno del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo. Le salite si possono affrontare anche con i bastoni, che sono un grande aiuto per gambe e braccia, soprattutto per i principianti della corsa in montagna.

Dimenticate il tapis roulant della palestra, i percorsi monotoni nei parchi delle grandi città, quelli che sfilano dritti sul lungomare. La corsa può avere anche un volto nuovo, quello in montagna, dove la quota, l'aria frizzantina e i panorami che cambiano man mano che si sale rendono quest'allenamento unico. Cimentarsi in questa disciplina, definita Trail running, però, richiede un po' più di attenzione e tecnica. «Non si può scendere dalla macchina, indossare le scarpe e partire di corsa», spiega il professor Alberto Momoli, presidente della Società italiana di **ortopedia** e **traumatologia** (SIOT) e Direttore di **ortopedia** e **traumatologia** dell'Ospedale San Bortolo di Vicenza. «Bisogna farlo in modo graduale, essere allenati ad affrontare salite e discese e a correre su terreni diversi, spesso sconnessi, con pietre, fango, erba, abituarsi all'aria che in montagna è più rarefatta. A chi è alle prime armi consi-

glio di affidarsi a un trainer per avere il giusto mix di esercizi. Quelli per incrementare forza e tonificazione di gambe, addominali, la parte superiore del corpo, e anche quelli di propriocezione, che permettono di correre in equilibrio e con una buona sensibilità di appoggio». Quindi un circuito che includa, per esempio, una corsa lenta su un percorso facile/pianeggiante, poi corsa in salita e in discesa alternando la velocità, circuiti di forza per le gambe (con esercizi di squat, affondi, addominali, pesi per la parte alta). Molto utili possono essere anche i percorsi in bicicletta con un buon dislivello di salite, l'allenamento in piscina, per aumentare la capacità polmonare e la resistenza fisica, e, per lo stesso motivo, anche attività invernali come le ciaspole e lo sci di fondo. Tavolette, trampolini, cuscini e tutti gli attrezzi che hanno un appoggio instabile sono, invece, utilizzati per stimolare la capacità di equilibrio. Si può partire con semplici esercizi, magari prima ►

TESTIMONIAL: GEMELLI DI CORSA

Bernard e Martin Dematteis sono i più affermati campioni azzurri della corsa in montagna, quelli che hanno stabilito il record di ascesa di corsa per raggiungere i 3.851 metri del Monviso, la vetta più alta delle Alpi Cozie (la vittoria, *nella foto qui a destra*). Un'ora, 40 minuti e 47 secondi per Bernard, e subito dopo è arrivato Martin. «La cosa più bella di questa disciplina», racconta Martin, «è quella di poter viaggiare e conoscere vette diverse e bellissime, dalla Nuova Zelanda alla Patagonia. Di montagne splendide ce ne sono in tutto il mondo, ma per me quelle della Valle Varaita sanno

risvegliare sensazioni antiche. Consiglio di partire dalla borgata di Rore, nel Comune di Sampeyre, a pochi chilometri da Saluzzo, e poi salire per raggiungere il Meira Paula, un eco-rifugio

dall'atmosfera familiare.

Da qui partono percorsi per tutti i livelli, da quello che attraversa il passo di Malaura, dove lo sguardo accarezza pascoli verdissimi a perdita d'occhio, a quello più impegnativo che porta alla Testa di Garitta Nuova: richiede la partenza di buon mattino e permette di vedere dalla cima, a 2.385 metri, il Monviso, il "re di pietra" e simbolo delle Alpi Piemontesi».



© Giacomo Meneghello



Valle Maira: la discesa lungo il sentiero, dalla miniera di antracite.



Dolomiti d'Ampezzo: un momento di relax lungo il trail nel parco per ammirare il paesaggio.



Valle d'Aosta: sosta al cospetto delle cascate a Breuil-Cervinia, poco prima del Lago Blu.

DOVE PROVARE IL TRAIL RUNNING

PIEMONTE *Valle Maira*

Una valle ancora incontaminata, in provincia di Cuneo, dove la montagna è quella di una volta. I sentieri dedicati alla corsa si snodano tra borgate di pietra, come il semplice Anello breve Lou Viol, di 8,3 km (380 metri di dislivello) o l'alta via di Marmora, di 13 km (416 metri di dislivello), che offre magnifici scorci sul Monviso e la Valle Grana. I più allenati possono percorrere i sentieri dei Percorsi Occitani che fanno da scenario, ogni anno nella prima settimana di ottobre, alla famosa Maira Occitan Trail, quattro tappe da 45 km per compiere l'intero periplo della valle. Ideale per gli amanti della corsa, del paesaggio, del silenzio.
INFO: www.vallemaira.org;
www.mairaoccitantrail.it

VENETO *Parco Naturale delle Dolomiti D'Ampezzo*

Cortina, la "regina" delle Dolomiti, riserva molte sorprese per iniziare a praticare la corsa in montagna, proprio nel Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo. Per chi è alle prime armi consigliamo il percorso ad anello del Lago Pianozes, lungo una decina di chilometri, o il Cortina-Pocol-Cortina di 6,6 km (418 metri di dislivello in salita) per la maggior parte nel bosco, con leggere salite. Più impegnativo il Cortina-Dobbiaco di 30,5 km (dislivello in salita di 619 m) che ripercorre la vecchia ferrovia, tra boschi e laghi. Tra le gare più spettacolari e impegnative c'è la Lavaredo Ultratrail, dal 26 al 30 giugno, il sogno di tutti i runner, evento con 5 diverse lunghezze di percorso.
INFO: www.dolomiti.org;
www.lavaredo.utmb.world/it

VALLE D'AOSTA *Breuil-Cervinia*

Sentieri per tutti i gusti e livelli. Si può iniziare a "scaldare" le gambe con il percorso pianeggiante che da Breuil-Cervinia raggiunge il Lago Blu e che poi prosegue, per chi è più allenato, e in un paio d'ore permette di scollinare e raggiungere Valtournenche. Sempre da Breuil-Cervinia, salendo ai 2.500 metri di Plan Maison (raggiungibile anche con gli impianti), si può optare per il sentiero 18 che porta alla diga del Lago Goillet, con vista sul Cervino e Grandes Murailles. Dal 26 al 28 luglio imperdibile l'appuntamento con la Cervino Matterhorn Ultra Race: 173 km con 12.100 metri di dislivello che permettono di fare tutto il giro alla "Gran Becca".
INFO: www.cervinia.it;
www.cervinomatterhornultrarace.it

Archivio fotografico Consorzio Tur. Valle Maira e ATL, Giuseppe Ghedina, Enrico Romanzi

con entrambi i piedi appoggiati, poi con un piede solo, infine con gli occhi chiusi, per percepire bene l'appoggio e sentire lavorare tutta l'articolazione del piede. Durante la corsa in montagna possono anche essere usati i bastoncini che, soprattutto all'inizio, offrono molti vantaggi nei tragitti più lunghi o nei passaggi tecnici, per alleggerire il peso sui muscoli e le articolazioni, contrastando l'affaticamento. «Un buon allenamento», continua Momoli «permette di essere più sicuri, diminuire il rischio di infortuni e cadute. In base alla mia esperienza posso dire che ci sono meno traumatizzati tra chi corre in montagna che in città, proprio perché si tratta di persone più preparate e allenate. È ovvio che ci sono soggetti a cui quest'attività è sconsigliata, come chi soffre di patologie cardiovascolari, malattie metaboliche, chi è in sovrappeso o ha problemi osteoarticolari. Il dispendio calorico, che varia in base

70

L'attrezzatura giusta

GIACCA IMPERMEABILE: il materiale deve ridurre la dispersione di calore, proteggere dalla pioggia e coprire lo zaino.
PANTALONI, MAGLIETTA E CALZE: occorre prevedere un ricambio nel caso in cui ci si debba fermare a causa del maltempo. Le calze non devono essere nuove ma già state testate con lo spessore adatto alla morfologia del

piede. Sono utili le ghette per proteggere da sabbia e terra.
ZAINO: si va da zaini di 5 litri per i trail corti fino ai 25 litri per le ultra o, addirittura, ai 30 litri necessari per le transdesertiche. Per un trail breve basta un marsupio tecnico.
SCARPE: quelle per la corsa in montagna sono protettive, stabili, ammortizzate, con un ottimo grip, capaci di

contenere il piede anche nelle situazioni più estreme, come una discesa ripida su terreno sconnesso.
BASTONCINI: fissi o regolabili, è fondamentale che siano della lunghezza giusta. La formula base per calcolare la lunghezza dei bastoni è: altezza x 0,7 = lunghezza del bastone.
LAMPADA FRONTALE: per far fronte a eventuali emergenze.

alla propria costituzione fisica e al tipo di impegno, è di circa il 20-30% in più rispetto alla corsa tradizionale. È quindi fondamentale seguire un'alimentazione corretta con il giusto equilibrio di proteine e carboidrati, per avere l'energia giusta. Sia la corsa in montagna che quella in città sono discipline aerobiche

con cui si bruciano calorie, ci si mantiene in forma, si allontana lo stress. Ma, indubbiamente, correre in mezzo a scenari naturali maestosi, guardando le vette innevate, i prati e le foglie degli alberi che cambiano colore a seconda delle stagioni, regala sicuramente dei benefici psicologici in più».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Block notes

a cura di Luisa Brambilla

Si può svettare sui tacchi senza pagarne il conto?

Il tacco 12 è un impegno gravoso per il piede.



I tacchi alti non sono per tutte. «Solo se l'arco del piede non è né piatto né troppo cavo, infatti, si riescono a indossare i tacchi alti senza provare un fastidio che si tramuti rapidamente in dolore, in quanto la conformazione della pianta plantare nella scarpa riesce a conservare la sua forma naturale» spiega Bruno Magnan, professore di ortopedia e traumatologia all'università di Verona.

Ma anche chi indossa d'abitudine un tacco da 10-12 centimetri con disinvoltura col tempo rischia qualche inconveniente. «Il tacco alto favorisce l'alluce valgo in chi è già predisposta alla protusione della base dell'alluce - spiega Magnan -. Il sovraccarico cronico delle articolazioni a metà del dorso del piede, inoltre, può causare infiammazione articolare fino a provocare un'artrosi da trattare chirurgicamente. Il tacco a spillo o con l'appoggio obliquo in avanti rende meno stabili, e può portare a distorsioni o fratture della caviglia. A lungo andare c'è anche il rischio di effetti posturali, minimi in chi ha una colonna vertebrale sana ma rilevanti in chi soffre di una rigidità pregressa in zona lombare». Il plateau fa la differenza? «Ammortizza la pressione del piede in avanti riducendo il senso di fatica. Sono sempre preferibili le calzature con un sottile cuscinetto morbido nella parte anteriore». Consigli per un uso sicuro del tacco 10 o 12? «Camminarci sopra tutto il giorno accelera l'insorgenza dei problemi fin qui citati. Per non rinunciare al look meglio uscire di casa in sneaker e infilare i tacchi giusto quando serve» dice l'ortopedico. *Chiara Daina*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

