



salute | *il sintomo*

Troppo spesso trascurate, le **estremità** a volte sono sofferenti, perché sottoposte a **sforzi eccessivi**. Come riconoscere i segnali che lanciano

sì

Forse è una metatarsalgia

Il termine metatarsalgia, o tarsalgia, indica uno stato doloroso situato sulla punta del metatarso, l'arco che costituisce la parte anteriore della pianta. La causa sembra essere una scorretta postura che sottopone il corpo a un peso sbagliato quando si cammina. È la causa più frequente di dolore alla pianta del piede ed è tipica delle donne e di chi fa molto sport (soprattutto la corsa). Inoltre colpisce anche chi è in sovrappeso.

Fai molto jogging?

no

Soffri di "piede piatto"?

IL DOLORE

al piede

→ CON LA RIFLESSOLOGIA



sì

Potrebbe trattarsi di artrosi

L'artrosi, ovvero la perdita progressiva di cartilagine, può colpire ogni parte del corpo, piedi compresi. La conseguenza più importante è un movimento articolare di "osso contro osso" molto doloroso. Quando capita alla prima articolazione del piede, viene ridotta la funzionalità tra il primo dito e il metatarso, e si è

costretti a camminare male perché compare una rigidità articolare. Normalmente si tratta di un problema che si presenta dopo i 50 anni, tranne i casi in cui l'origine è traumatica, che si verificano a qualsiasi età. La cura consiste inizialmente in sedute di fisioterapia e, se non c'è alcun miglioramento, nella chirurgia.

L'IMPORTANZA dei piedi

Rispetto al resto del corpo sembrano piccoli, eppure in ogni piede ci sono 26 ossa, 33 articolazioni e 20 muscoli. Uno dei compiti più importanti che svolgono è quello di **gestire il circolo di ritorno venoso** del sangue e della circolazione linfatica dal basso verso l'alto. Non solo. Grazie a loro siamo in grado di **camminare, correre, saltare** e restare in equilibrio. Secondo la **riflessologia plantare**, massaggiando i piedi è possibile guarire da diversi disturbi, agendo (con una lieve pressione) su una serie di punti, sotto la pianta, che sono collegati alle varie parti del corpo.

Servizio di Eliana Giuratrabocchetti. Con la consulenza del professor Paolo Cherubino, presidente della Società italiana di ortopedia e traumatologia.

Ti fa male ogni volta che cammini?

sì

L'origine del problema è la fascite plantare

Chi per lavoro è costretto a passare molte ore in piedi sottopone le estremità a un notevole stress. Così come fare sport senza allenarsi o avere dei chili di troppo. Tutte queste condizioni favoriscono la comparsa della fascite plantare, ovvero l'infiammazione della fascia plantare, la striscia di tessuto che inizia dal tallone e attraversa tutta la pianta del piede. Se si infiamma provoca dolore e difficoltà a camminare. Il riposo migliora la situazione.

no

Passi molto tempo in piedi?

no

no

Usi scarpe con il tacco alto?

sì

no

sì

È una delle cause scatenanti

Viene definito "piatto" il piede il cui arco sulla parte interna si appiattisce, facendo sì che l'intera pianta tocchi il pavimento quando ci si alza in piedi. In alcuni casi non provoca alcun fastidio, in altri si può eliminare il dolore seguendo una ginnastica specifica e indossando suole ortopediche. Nei casi più seri, si può ricorrere all'operazione chirurgica.

Vai dal medico per un controllo

I piedi sono una parte del corpo che si tende a trascurare. Quando c'è un piccolo fastidio o un dolore più forte si fa ricorso ai fai da te e si prendono antidolorifici o pomate senza consultare alcun medico. È bene, però, rivolgersi a un ortopedico quando il dolore dura per molto tempo, per individuarne la causa e stabilire la cura appropriata.

A lungo andare si creano dei traumi

Le scarpe col tacco alto sono eleganti, sexy e slanciano la figura. Per la salute dei piedi, però, questi modelli dovrebbero essere portati il meno possibile, magari scegliendoli soltanto per le grandi occasioni e non per l'ufficio. L'ideale sono le scarpe con un tacco di tre o quattro centimetri e con la parte anteriore larga, così da non costringere il piede e lasciarlo libero.

PLANTARE SI ALLENTANO LE TENSIONI E SI RIDUCE NOTEVOLMENTE LO STRESS