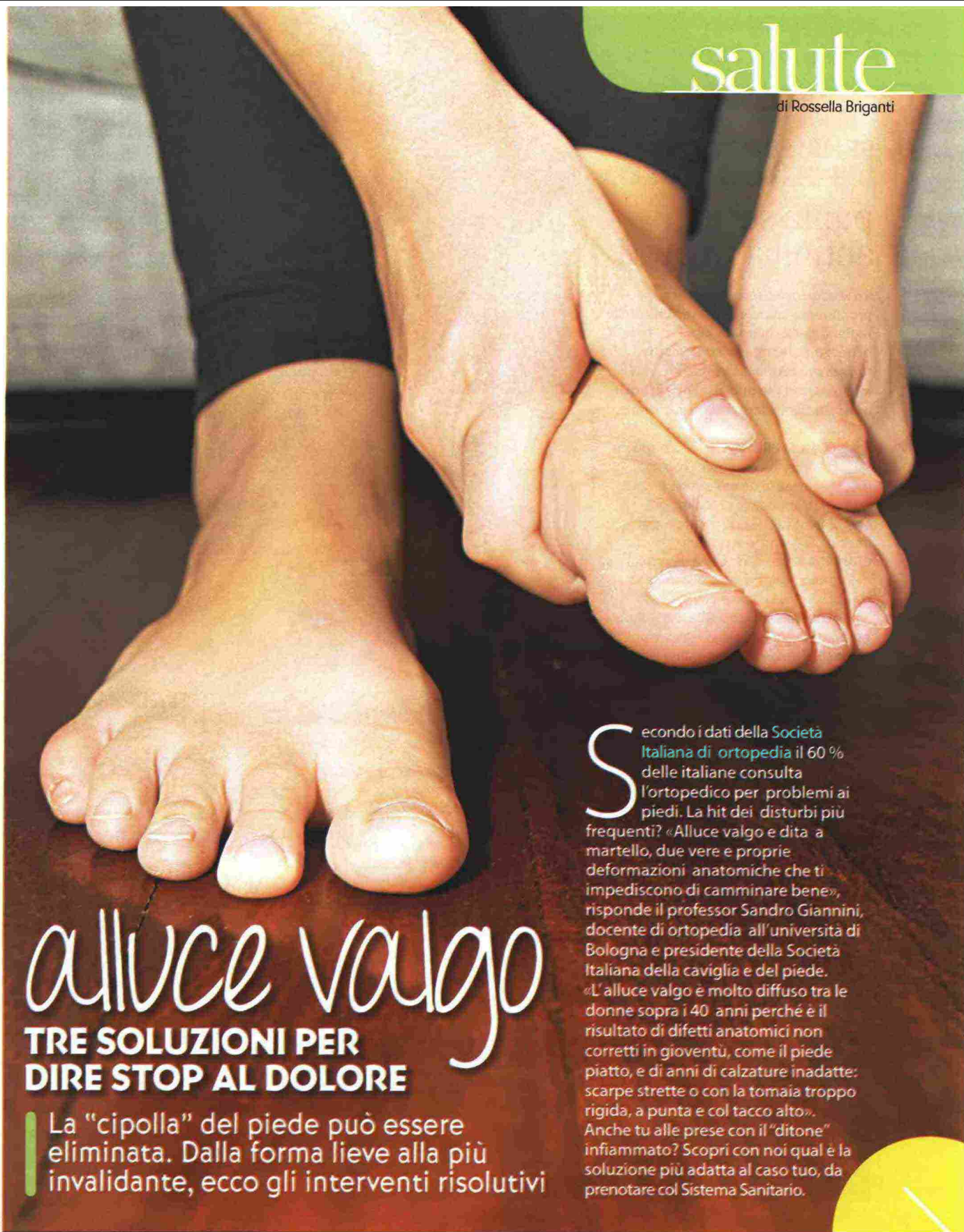




salute

di Rossella Briganti



alluce valgo

TRE SOLUZIONI PER DIRE STOP AL DOLORE

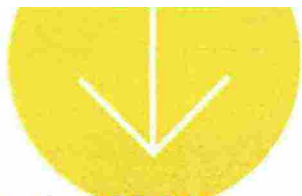
La "cipolla" del piede può essere eliminata. Dalla forma lieve alla più invalidante, ecco gli interventi risolutivi

S secondo i dati della Società Italiana di ortopedia il 60% delle italiane consulta l'ortopedico per problemi ai piedi. La hit dei disturbi più frequenti? «Alluce valgo e dita a martello, due vere e proprie deformazioni anatomiche che ti impediscono di camminare bene», risponde il professor Sandro Giannini, docente di ortopedia all'università di Bologna e presidente della Società Italiana della caviglia e del piede. «L'alluce valgo è molto diffuso tra le donne sopra i 40 anni perché è il risultato di difetti anatomici non corretti in gioventù, come il piede piatto, e di anni di calzature inadatte: scarpe strette o con la tomaia troppo rigida, a punta e col tacco alto». Anche tu alle prese con il "ditone" infiammato? Scopri con noi qual è la soluzione più adatta al caso tuo, da prenotare col Sistema Sanitario.

istock

Selezionato da Starbene: simpc.it

STARBENE 47



SE HAI SOLO LA "CIPOLLA" ARROSSATA

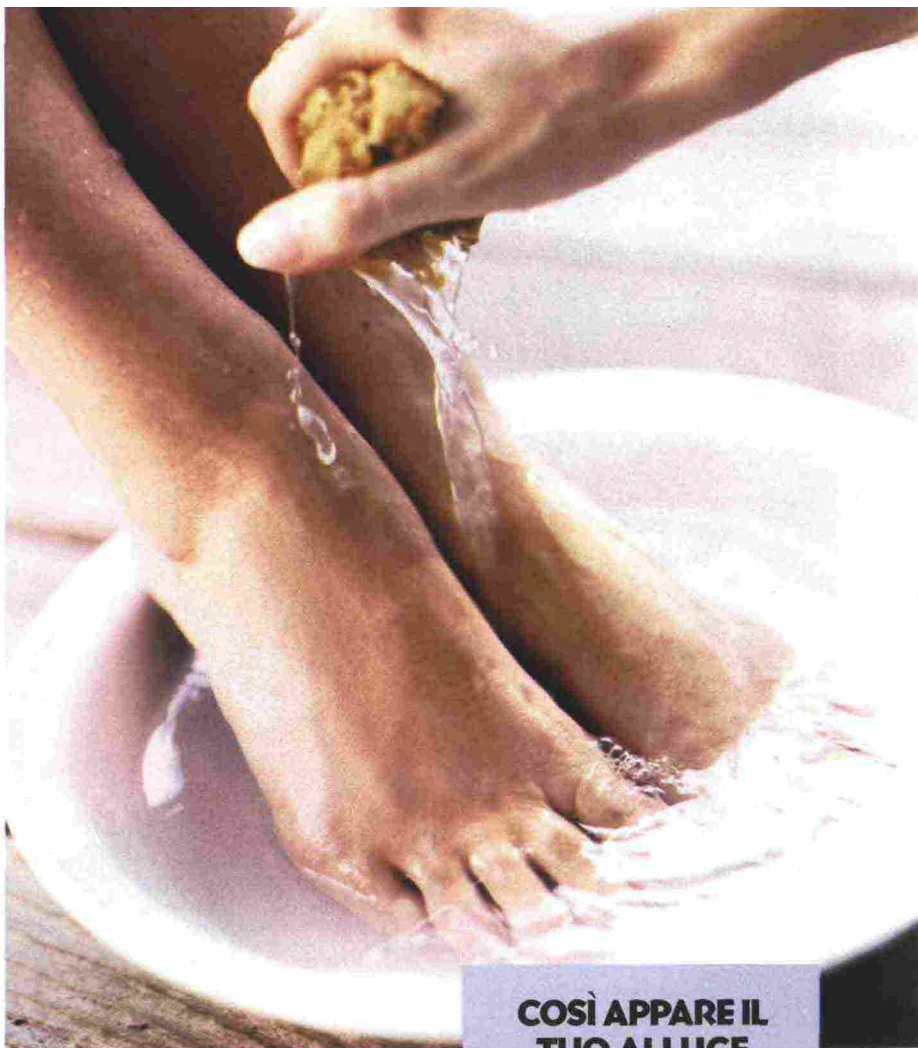
punta sugli antinfiammatori

Il tuo alluce manifesta la classica **prominenza laterale** che, a seconda delle regioni, viene chiamata "cipolla", "patata" o "nocetta". Il continuo attrito con la tomaia provoca saltuari episodi infiammatori che puoi risolvere in poche mosse, a cominciare dalla prevenzione.

» **COME SI PRESENTA:** l'alluce appare dolente, rosso e gonfio, con una protuberanza a volte molto infiammata. Fatto che ti impedisce di camminare agevolmente e che non di rado causa fitte dolorose anche di notte, a riposo.

CAUSA: «L'alluce valgo è una deformità dell'articolazione metatarso-falangea, composta dal primo metatarso (l'osso lungo che si articola con la base del dito) e la prima falange», spiega il professor Giannini. «Deviando verso le altre dita, all'interno del piede, si forma un angolo più accentuato tra la testa del metatarso e la prima falange, che invece dovrebbe essere non superiore agli 8 gradi. Questo angolo causa la tipica tumefazione esterna chiamata "cipolla".»

SOLUZIONE: cerca di prevenire l'infiammazione (o di non aggravarla) evitando scarpe e stivali con la tomaia rigida in cuoio, la punta stretta o i tacchi alti: aumentano il carico sull'avampiede. Usa solo calzature con la pianta larga, la tomaia morbida (nappa, capretto, camoscio) e un tacco quadrato non superiore ai 5 centimetri. «Per curare gli episodi di infiammazione acuta, prendi per 3-4 giorni degli antinfiammatori per bocca, associandovi una pomata o un gel per i



dolori muscolari e articolari, come quelli a base di *diclofenac*, *ketoprofene* o *piroxicam*», spiega il professor Giannini. «Buona abitudine è fare, ogni sera, dei pediluvi versando nell'acqua appena tiepida un pugno di sali medicati decongestionanti: pino silvestre, arnica, eucalipto o calendula». Se la pelle in corrispondenza della "cipolla" comincia a macerarsi, preveni le infezioni cutanee, frequenti in chi soffre di alluce valgo, aggiungendo al pediluvio disinfettanti tipo *ipoclorito di sodio* o *tintura di iodio*».

COSÌ APPARE IL TUO ALLUCE



● Ecco i tre angoli alterati dalla formazione dell'alluce valgo: angolo di valgismo (verde), angolo intermetatarsale (rosso) e angolo articolare (bianco).

IL CONSIGLIO IN PIÙ

In farmacia o nei negozi di ortopedia e sanitari puoi acquistare a pochi euro dei "protettori per alluce valgo". Ovvero dei dischetti in morbido poliuretano contenenti gel di silicone. Applicati sulla zona dell'alluce infiammata, riducono l'attrito meccanico con la scarpa, alleviando il dolore. Si tratta però di palliativi, che non risolvono il problema.



salute la scelta giusta

SE DUOLE ANCHE LA PIANTA DEL PIEDE scegli: plantare o intervento

Non solo dolore all'alluce. Anche la pianta del piede, nella zona appena dietro le dita, comincia a mostrare una callosità dolente, che ti costringe ad andare spesso dal podologo.

► **COME SI PRESENTA:** oltre alla "cipolla", anche la pianta dei piedi, a livello della testa del 2° metatarso (2° dito), comincia a far male per il continuo formarsi di spessi duroni. Ciò accade perché l'alluce diventa sempre più debole, non esercitando più la pressione al suolo durante la fase propulsiva del passo. Per un po' di tempo le altre dita suppliscono. Ma poi cominciano a soffrire anch'esse, a partire dal secondo dito, che inizia a deformarsi per l'aumento di lavoro a cui viene quotidianamente sottoposto.

SOLUZIONE: «Inizialmente, puoi farti prescrivere un plantare su misura,

realizzato dal tecnico ortopedico in base alle indicazioni dello specialista e, se necessario, corredato dell'esame baropodometrico, il test computerizzato che analizza pressioni e punti di appoggio del piede (150 €)», suggerisce Giannini. «Deve avere un piccolo rilievo sotto il 1° metatarso, in modo da compensare l'insufficienza dell'alluce, e degli incavi più bassi sotto i metatarsi vicini (2° e 3° dito) per alleggerirli dal carico». Quando il plantare non basta più, non resta che l'intervento con la tecnica S.E.R.I. che si esegue in day-hospital, in anestesia locale (piede) o loco-regionale (peridurale o radice della coscia). «Con una lama sottile si crea una frattura, in modo da riallineare l'articolazione metatarso-falangea e da chiudere lo spazio a "V" che si era creato. L'intervento dura 5 minuti, ma poi devi indossare una speciale scarpa ortopedica aperta per un mese».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

La tecnica percutanea, alternativa alla S.E.R.I., è anch'essa mininvasiva e, invece di una lama sottile, utilizza una fresa. È adatta, però, solo nei casi di alluce valgo modesto. Infatti, non spostando la testa del primo metatarso verso il secondo, non la riporta nella posizione corretta, al di sopra dei sesamoidi (due ossicini grandi come una nocciolina appena sotto l'articolazione metatarso-falangea). Solo così, infatti, è possibile ridurre nettamente il rischio che l'alluce valgo ritorni.



SE HAI ANCHE LE DITA A MARTELLO eliminabile con la chirurgia rapida

Se non hai curato l'alluce valgo, prima o poi ti verranno le dita dei piedi a martello (dette anche ad "artiglio" o a "uncino"). Brutte a vedersi, ma soprattutto fonte di continui disagi.

► **COME SI PRESENTA:** l'alluce valgo non è l'unica deformità del piede. Spingendo verso le altre dita, le porta a contrarsi arrivando persino ad accavallarsi al secondo dito. «Nei punti di passaggio tra la prima e la seconda falange e tra la seconda e la terza, le dita si piegano verso l'alto assumendo la tipica forma a uncino», spiega Giannini. «Sul loro dorso si formano, quindi, calli e vesciche, dovute alla frizione con la parte superiore della scarpa». L'insufficienza dell'alluce, tipica di quando diventa valgo (cioè deviato all'interno), si riflette inevitabilmente sulle altre dita. Non riuscendo più a distendersi, si flettono a livello delle articolazioni interfalangee, gli "anelli" di congiunzione delle tre falangi.

SOLUZIONE: non esistono ausili ortopedici in grado di correggere le dita a martello.

«L'unico metodo risolutivo è l'intervento che permette la correzione di alluce valgo e dita a martello insieme, con una durata di 10 minuti in tutto», prosegue l'esperto. «Ora ne esiste uno, meno invasivo del passato, con cui viene accorciata la prima falange delle dita, così da detendere le corde tendinee che, tirando troppo, causano la deformità». Anche in questo caso, verrai dimessa dopo poche ore ma dovrai portare la scarpa ortopedica in stoffa per un mese».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Se cammini male e non trovi una scarpa giusta, in attesa di farti operare chiedi in farmacia gli appositi separadita. Sono dei cilindretti in gel di silicone, che danno sollievo ma non correggono alluce valgo e dita a martello. Alcuni modelli rilasciano oli naturali che mantengono morbida la pelle, ritardando la comparsa di calli e vesciche.

CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO



**prof. Sandro
Giannini**

docente di ortopedia e
traumatologia all'università
di Bologna

**tel. 02-70300159
5 GENNAIO 10-12**

Selezionato da Starbene: siot.it