



**Camminare** Un problema per due milioni di italiani

# Piedi piatti: cosa fare

*Scarpe e plantari per prevenzione e cura*

(ces) È stata pubblicata una ricerca della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia (Siot), che al 99esimo congresso tenuto a Roma alla fine di novembre, ha messo in luce le problematiche della popolazione italiana, composta appunto da numeri sostenuti di piede torto congenito. I maschi sono statisticamente il doppio delle donne e, nel 15 per cento, i casi sono dovuti ad eredità familiare.

Il dato che può lasciare perplessi, in senso della necessità di intervento con plantari o altri presidi di ortopedia sanitaria, è che il 70 per cento di questi casi riguarda i bambini in età pediatrica, a cui è possibile sottoporre un trattamento chirurgico del piede piatto in età evolutiva.

Secondo i dati raccolti, il 4 per cento dei bambini intorno ai 10 anni presenta una caratteristica plantare di piede morfologicamente piatto, e di questi il 10 per cento circa ha necessità di un trattamento specifico per evitare la comparsa di dolore in età adulta, con rischio deformità.

Tale patologia, quella del piede piatto, è caratterizzata dalla riduzione della volta plantare con una deformità che porta anche al valgismo del retro piede. Il piede piatto a livello di funzionamento mantiene uno stato costante di pronazione, invece di alternare in modo equilibrato movimenti di pronazione e supinazione nelle fasi di appoggio e quella di spinta.

Cosa si direbbe, plantari ortopedici per tutti?

Sia nella deambulazione sia nella stazione eretta, il comportamento plantare va corretto con plantari ortopedici artigianali e su misura, per evitare dolori in età adulta ma anche affaticamento nel camminare e fare sport, già da bambini.

Lo studio della Siot ha messo in luce anche la deformità dell'alluce valgo, una problematica dell'avampiede caratterizzata dalla sublussazione laterale della falange del primo dito, e si presenta tramite reazione infiammatoria e dolore. Una patologia che colpisce prevalentemente le donne in età adulta e che può essere curata anche questa tramite diversi interventi medici e, per il periodo del trattamento, tramite plantari ortopedici.

Si può prevenire fin da bambini, nell'età degli 8 ai 10 anni, utilizzando presidi come scarpe ortopediche, plantari ortopedici su misura e pensati per questa patologia.

È fondamentale creare un supporto plantare a questa articolazione metatarso-falangea, per non arrivare a deformità che peggiorano col passare del tempo, a volte difficili da correggere e che coinvolgono anche ginocchio, anca e colonna vertebrale. I plantari ortopedici artigianali creano una deviazione rispetto al punto di appoggio del piede, ristabilendo i carichi durante il movimento di deambulazione. Ad ogni idolenzimento plantare, dovuto a piede piatto, è importante ricorrere subito alle scarpe e ai plantari ortopedici.

