

Ricerca nel sito: Parola Esatta

Gennaio



Provincia di Pesaro e Urbino

- Home Page
- Aprile 2008
- Marzo 2008
- Febbraio 2008
- Gennaio 2008
- Dicembre 2007
- Novembre 2007
- Ottobre 2007
- Settembre 2007
- Luglio-Agosto 2007
- Giugno 2007
- Maggio 2007
- Aprile 2007
- Marzo 2007
- Febbraio 2007
- Gennaio 2007
- Dicembre 2006
- Novembre 2006
- Ottobre 2006
- Settembre 2006
- Luglio-Agosto 2006
- Giugno 2006
- Maggio 2006
- Aprile 2006
- Marzo 2006
- Febbraio 2006
- Gennaio 2006
- Dicembre 2005
- Novembre 2005
- Ottobre 2005
- Settembre 2005
- Luglio-Agosto 2005
- Giugno 2005
- Maggio 2005
- Aprile 2005
- Marzo 2005
- Febbraio 2005
- Gennaio 2005
- Dicembre 2004
- Novembre 2004
- Ottobre 2004
- Settembre 2004
- Luglio-Agosto 2004
- Giugno 2004
- Maggio 2004
- Aprile 2004

Il piede... trattato bene

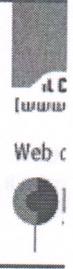
I piedi sono le basi solide per la salute di tutto il corpo, quindi bisogna trattarli bene. Le persone che soffrono per il mal di piedi, sono moltissime: circa l'80% degli uomini e delle donne si lamenta di disturbi legati a questa particolare regione anatomica. Pur essendo le basi del benessere di tutto l'organismo, solamente da pochi anni i piedi vengono studiati, curati ed operati con competenze specifiche. Ogni condizione, comunque, richiede tempo e tipi di trattamento diversi. Ogni paziente deve essere un caso a se stante, poiché l'appoggio del nostro corpo sui piedi è diverso a seconda che questo sia uno sportivo, una casalinga, una persona anziana, ecc. Infatti tutti hanno esigenze e pongono domande differenti alle quali bisogna dare una risposta concreta sulle possibilità e i tempi di cura per un miglioramento delle strutture del piede. L'approccio alle modificazioni e alle malattie del piede deve avvalersi anche della prevenzione ed educazione. Bisogna quindi fornire al paziente tutti i consigli di vita per limitare i danni e indicare percorsi più moderni per un rapido recupero.

Ogni piede ha una struttura a se stante e va trattato quindi ogni volta diversamente. Sembra assurdo, ma bisogna precisare che il 90% dei soggetti non sa camminare. Il piede è una regione del corpo molto complessa composta da ossa, articolazioni, legamenti, muscoli, una fitta rete vascolare e strutture nervose. Bisogna ricordare che il mantenimento del corpo in posizione eretta deve avvenire con il minor dispendio di energie. Molto interessante nella filogenesi è il passaggio dell'uomo dalla posizione quadrupedica a quella verticale in appoggio bipodalico. Il neonato non si posiziona subito in posizione eretta, ma supera con la crescita una serie di fasi che lo portano all'impiedi: queste fasi avvengono poiché sono i gruppi muscolari che, lavorando in sinergismo e contrapponendosi alla forza di gravità, cercano di portare in piedi il soggetto e attraverso le strutture nervose questo acquista l'equilibrio.

I piedi hanno la capacità di dare appoggio al nostro corpo e nello stesso tempo di scaricare a terra il peso dello stesso. Infatti la volta plantare è caratterizzata da ossa, articolazioni e muscoli e presenta a considerare tre archi plantari: un arco mediale più alto rispetto a quello laterale e un arco anteriore. Il peso del corpo che va a caricare il retropiede si distribuisce sulla volta plantare nel seguente modo: se abbiamo un peso di sei chili, tre vengono caricati a livello della parte posteriore del piede, ossia sul calcagno; due sull'arco plantare mediale; uno sull'arco plantare laterale. Pertanto una modificazione di tali archi porta ad avere modificazioni del piede come il piede piatto e il piede cavo. Un ruolo importante in tali modificazioni è dato dai muscoli propri del piede o che vanno ad agire su di esso. Infatti a seconda della loro tonicità e del loro normale funzionamento permettono agli archi sopracitati di mantenere le loro caratteristiche. Nel corso della vita di ciascuno di noi, i piedi sono sottoposti a diverse sollecitazioni sia che provengono dal suolo che dalle regioni superiori del nostro corpo: quindi sono suscettibili di modificazioni quali-quantitative.

E' da tenere presente che le suddette modificazioni possono avvenire continuamente nell'arco della vita trascorsa e da non sottovalutare è il ruolo che possono avere le calzature: infatti queste ultime possono in maniera più o meno evidente cambiare l'assetto del piede e quindi della nostra postura, provocando così sintomatologie dolorose che non si limitano solo alla regione del piede ma interessano strutture superiori come caviglia, ginocchio, anca e colonna vertebrale. Perciò è molto importante usare delle calzature adeguate sia per la vita normale che per l'attività sportiva.

Un altro atteggiamento del piede, ovvero di una parte di esso, è il cosiddetto "alluce valgo". Come già precedentemente detto, moltissimi soggetti non sanno camminare ed è proprio questa attività motoria del piede che va a compromettere la funzionalità tra il primo metatarso e la falange prossimale del primo dito. Attraverso un'attività motoria corretta del piede si possono prevenire e limitare i danni. L'altra patologia frequente, dovuta al cattivo movimento nella deambulazione, è la "metatarsalgia" che presenta sintomatologia dolorosa e infiammazione dell'avampiede in posizione centrale. Questa molte volte è dovuta a stress delle strutture articolari legamentose e muscolari della volta plantare.



Hanni
Profilo

Un u
p
Li
Cò l'è

"Il M
L'inau

Opi
Ep

Dirit

E

Lituan
Le cart

I
Srr