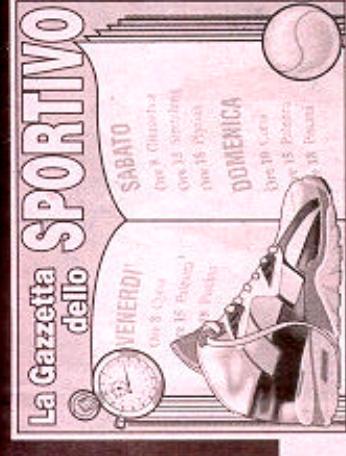


Venerdì  
25 gennaio 2002  
Anno 106 - N. 21  
Euro 0,88\* Lire 1.700  
Sped. Aiba. Post.  
45% - Art. 2  
Comma 20/B  
Legge 652/96  
Filiale di Milano  
INTERNET  
[www.gazzetta.it](http://www.gazzetta.it)

# La Gazzetta dello Sport



## SALUTE / Spesso trascurato, è fondamentale in ogni disciplina sportiva Il piede, base del benessere

*Equilibrio e postura: la cura del corpo inizia da terra*

### CREMA IDRATANTE E FIBRE NATURALI PER NON SOFFRIRE

I piedi meritano attenzioni particolari per resistere a shock e sfregamenti cui sono sottoposti nel fare sport. Questi i consigli più utili

#### PREPARAZIONE DELLA PELLE

1 No al pediluvio prolungato e caldo prima della partenza

2 Aplicare delle protezioni

3 per prevenire veschie in zone di iperirritazione del piede

Applicare prima del via una crema idratante e antiriscaldante sul piede insistendo sulle zone di sfregamento (talloni, avam piede e polpastrelli) in modo da evitare la formazione di veschie e/o di ipercheratosi localizzate.

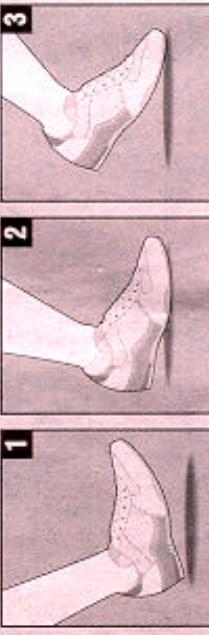
#### PREPARAZIONE DELLE UNGHIE

I microtraumatismi ripetuti e/o un errato taglio delle unghie possono provocare ematomi sottoungueali. Le unghie vanno quindi tagliate corte e dritte e non vi devono essere angoli sporgenti!

Analizzando il piede mentre svolge le sue funzioni, due sono fondamentali nell'evoluzione del gesto motorio:

- adeguarsi alla superficie sulla quale camminiamo o corriamo in modo da assorbire l'impatto col terreno
- l'altra è sostenere il peso del corpo e fare in modo che questo proceda

L'appoggio nella sua fase dinamica avviene in tre fasi salienti:



La fase propulsiva o di spinta, legata direttamente alle qualità muscolari dell'attesa

La fase mediana dell'appoggio dove il piede deve sostenere anche la forza d'inerzia oltre che il peso del corpo

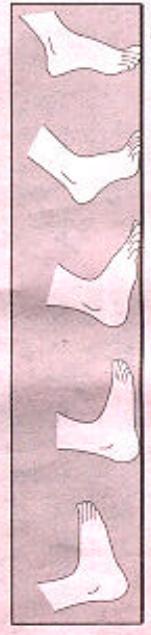


Foto: Il piede dello sportivo, di Luca De Ponti (Edizioni Corriere)

ri personalizzate. In funzione dello sport praticato la correzione biomeccanica dello sportivo potrà essere leggermente differente. Uno studio funzionale sarà realizzato esaminando piedi, ginocchia, bacino, rachide e testa.

**L'ESAME** — Con una telecamera, al rallentatore sarà valutato il gesto sportivo partendo dal movimento del piede. Cioè utilizzeremo il video per studiare la fisiologia della postura. Questa visualizzazione verrà fatta su un tapis roulant a una velocità vicina a quella dello sport oppure sarà studiata direttamente sul terreno con l'atleta. E' interessante anche comparare i risultati con altri sportivi nella stessa specialità. E a questo fine occorre stabilire una distinzione tra sport unidirezionali e multidirezionali. Unidirezionali gli sport tipo corsa quando il movimento si effettua in senso longitudinale, multidirezionali quando si tratta di continui cambiamenti di appoggio. La podometria elettronica dinamica sia con le pedane in studio, sia con solette elettroniche sul terreno, sarà utilizzata per ricercare le differenze funzionali spondesiche. La proiezione del centro di gravità nel triangolo di sostentazione (delimitazione di contorno dei due piedi dell'esame podometrico statico) ci fornisce o anche a titolo preventivo. Il piede ha un ruolo di legame (interfaccia) tra il suolo e il corpo. Al momento della marcia o della corsa osserviamo tre fasi di appoggio (che lo sviluppo del piede rappresenta al 100%):

- ammortamento (periodo di contatto 25%);
  - equilibrio (periodo di appoggio 40%);
  - propulsione (periodo di propulsione 35%).
- Inoltre possiamo anche scomporre il piede in due parti funzionali:
- un triangolo statico dequillante (riguarda il tallone, il 1° e il 1,5° metatarso);
  - un triangolo dinamico di propulsione (riguarda il tallone, il 1° metatarso e l'apice dell'astragalo, che è il punto più alto del piede).

Questi due archi si intergrano in un movimento alternato di pronosupinazione (effetto vela di avvolgimento e svilungimento).

**EQUILIBRIO** — Queste due parti hanno importanza preponderante nelle mollezze di correzione ortesiche. Cioè dovranno andare ad agire su questi archi attraverso delle ortesi plantari preventive di riferimento.

negli sportivi alla ricerca di alte prestazioni) e attraverso ortesi mirate per la compensazione dei disturbi dinamici. La scarpa avrà un nucleo preponderante perché una scarpa troppo piccola (sprint), un contraddirittorio ingombrante (marcia), un plantare mal adattato nel rivestimento (terreno troppo soffice o duro) possono generare del problema sostanziali più gravi.

In conclusione, l'ortesi plantare sarà utilizzata in ogni caso in cui il disegnabilità della postura generi dei disturbi anche sopravvenienti, cioè che riguardano anche ginocchia, anche e schiena. Il ruolo del podologo avrà per scopo di ridurre una postura che ricorda tensione osteo-muscolare-tendinea.

Nel caso di movimenti errati sono necessarie correzioni (plantari). E' fondamentale l'utilizzo di scarpe adatte all'attività praticata e di ortesi per i disturbi dinamici. Gli esami sono sempre più approfonditi: ecco come funzionano

## L'ONDA DI SHOCK —

Anche le sollecitazioni con il suolo saranno importanti. La corsa a ogni fatica o a ogni salto genera un onda di shock che si ripercuote lungo il corpo. Lo stesso sport su terreno differenti produce onde di shock differenti. A esempio questa onda per un corridore di 1.500 metri si tradurrà con una battuta del piede sul suolo per 1200 volte circa. La prevenzione di queste sollecitazioni si effettua con l'utilizzo di scarpe adatte (più il peso dello sportivo è alto più la scarpa deve essere pesante, eccetto che

informazioni sulla posizione generale dello sportivo. Invece la digitalizzazione, d'immagini video ci permette di fare una comparazione tra le differenti immagini registrate con e senza scarpe o plantari. Dunque tenendo conto dei tipi di movimento, unidirezionale o multidirezionale valuteremo la mobilità dell'articolazione sotto-astragulica (arco caviglia) che essendo di 2/3 in supinazione e di 1/3 in pronazione, necessiterà di correzioni differenti se si tratta di uno sprinter o di un maratoneta.

## IL PODOLOGO

## Offre assistenza completa, pre e post gara

equilibrio e stabilizzazione su misura, adattabili alle scarpe da allenamento come alle scarpe da competizione, o su calco o direttamente sui piedi.

Queste ortesi rappresentano un vero trattamento evolutivo durante la stagione sportiva. Inoltre il podologo dello sport consiglia l'atleta sulle calzature adatte.

Il ruolo del podologo è continuo, perché interviene sull'atleta durante tutta la sua attività: infatti, prima delle competizioni può prevenire i problemi statici o dinamici effettuando delle correzioni sulle patologie apparute già nell'allenamento. Durante le competizioni interviene sulle patologie emergenti che possono emergere rapidamente. Può inoltre applicare delle ortesi mobili temporanee per trattare patologie acute, come le tendiniti per esempio. Dopo le competizioni, invece, il podologo risolve le patologie sopravvissute durante la competizione.

Va segnalato come in Italia non abbiano una facoltà universitaria con un corso di specializzazione in podologia dello sport. In Europa gli unici podologi dello sport sono gli universitari specializzati in Francia presso l'Università di Parigi-Bobigny.