

Venerdì
 25 gennaio 2002
 Anno 106 - N. 21
 Euro 0,88* Lire 1.700
 Sped. Abb. Post.
 45% - Art. 2
 Comma 20/B
 Legge 662/96
 Filiale di Milano
 INTERNET
 www.gazzetta.it

La Gazzetta dello Sport

La Gazzetta dello Sportivo

VENERDI'
 Ore 8 Quota
 Ore 15 Quota
 Ore 18 Quota

SABATO
 Ore 8 Quota
 Ore 15 Quota
 Ore 18 Quota

DOMENICA
 Ore 10 Quota
 Ore 15 Quota
 Ore 18 Quota

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

No al pediluvio prolungato
 e caldo prima della partenza

Applicare delle protezioni
 per prevenire vesciche in zone
 di iperfrizione del piede

Applicare prima del via una crema
 idratante e antisudante
 sul piede insistendo sulle zone
 di sfregamento
 (talloni, avampiede e polpastrelli)
 in modo da evitare
 la formazione di vesciche
 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



Niente scarpe nuove il giorno
 della gara e niente misure in più
 per essere più comodi poiché
 c'è il rischio di vesciche



Niente calze
 in fibre sintetiche



Prevedere
 come ricambio
 altro paio di calze



Prima della partenza
 vaporizzare
 una polvere
 anittraspirante
 all'interno
 delle scarpe
 per evitare
 la macerazione
 e lo sviluppo
 di funghi



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



La fase di contatto
 con la superficie
 d'appoggio

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

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



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

Fonte: Il piede dello sportivo, di Luca De Ponti (Edizioni Correre)

L'atletica come ogni sport genera una iperutilizzazione del sistema osteo-articolare e muscolare. È fondamentale che un podologo specializzato studi la postura e la biomeccanica funzionale di ogni atleta al fine di non perturbare o correggere impropriamente un equilibrio già di per sé sempre precario. La necessità di correzioni può essere determinata da deviazioni funzionali (cioè nell'ipotesi di movimenti anormali del piede o nell'ipotesi di eccessi di movimenti di una parte o della totalità del piede), da specifiche patologie 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 d'equilibrio (riguarda il tallone, il 1° e il 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 integrano in un movimento alternativo di pronazione (effetto ceca di avvolgimento e svolgimento).

EQUILIBRIO — Queste due parti hanno importanza preponderante nelle modalità di correzione ortesiche. Cioè dovremo andare ad agire su questi archi attraverso delle ortesi pianta-

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 utilizzo del 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. È interessante anche comparare i risultati con altri sportivi nella stessa specialità. E a questo fine occorre stabilire una di-

stinzione 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 elettroniche sul terreno, sia in studio, sia con solette utilizzate per ricercare le differenze funzionali sopra descritte. La proiezione del centro di gravità nel triangolo di sustentazione (delimitazione di contorno del piede) dell'esame podometrico statico ci fornisce

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 le mobilità dell'articolazione sotto-astrogalica (articolazione del tallone e della 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.

Nel caso di movimenti errati sono necessarie correzioni (plantari). È 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 falciata o a ogni salto genererà un'onda di shock che si ripercuoterà 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

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

In conclusione, l'ortesi plantare sarà utilizzata in ogni caso in cui il disequilibrio della postura generi disturbi anche sovrastamentali, cioè che riguardano anche ginocchia, anche schiena. Il ruolo del podologo avrà per scopo di ridare una postura che riequilibri le tensioni osteo-muscolari-tendinee.

IL PODOLOGO

Offre assistenza completa, pre e post gara

Il podologo assolve a un ruolo molto delicato nello sport. Innanzitutto occorre chiarire che è un professionista sanitario in possesso di diploma universitario. Ecco i suoi compiti.

- Diagnosi e trattamento di patologie podologiche dermatologiche quali ipercheratosi, unghie incarnate, verruche plantari, problemi sudorali, fittine, vesciche ed effettuando anche prescrizione e applicazione di sostanze farmacologiche mirate ad uso dermatosportivo.

- Diagnosi e trattamento di patologie biomeccaniche e posturali: onicocresine (ricostruzioni ungueali), ortonixie (correzioni della forma dell'unghia), ortoplaste (protezioni e correzioni silicomiche digitali), ortesi plantari speciali. Anche in tal caso effettuerà la prescrizione, la realizzazione, la corretta applicazione, nonché il controllo.

I vantaggi derivanti dalla presenza di un podologo nel settore sportivo sono notevoli: infatti, confitti al livello del piede sono frequenti (vesciche cutanee, distorsioni alla caviglia, tendiniti, fasciti plantari, fratture da fatica...), ma studiando accuratamente il movimento che si effettua in un determinato sport, è possibile realizzare delle ortesi plantari preventive di rie-

quilibrio e stabilizzazione su misura, adattabili alle scarpe d'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 appurate già nell'allenamento. Durante le competizioni interviene sulle patologie cutanee 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 sopraggiunte durante la competizione.

Va segnalato che in Italia non abbiamo 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.