



## PIEDE E DANZA

Sentirsi volare mentre si balla non è del tutto vero; si può ballare tutta la notte ma a spese di piedi e caviglie. Più del 50% dei traumi relativi all'esercizio di un certo tipo di danza sono a carico del piede e della caviglia. La gravità del danno dipende poi dall'età dell'atleta, dalla sua resistenza e flessibilità e dal tipo di scarpe indossate.

### Tra i tipi di traumi comuni correlati alla danza ci sono:

**Fratture da stress** (fratture dello spessore di un capello) provocate da ripetuti salti e ritorni al suolo.

**Neuromi del piede** (ispessimento/irritazione dei nervi dell'avampiede) connessi ai ripetuti movimenti di rotazione con fulcro sui piedi.

**Indurimento della cresta tibiale** (dolore e edema sul versante anteriore della tibia) che può aggravarsi proseguendo l'attività fisica.

**Tendiniti** (infiammazione dei tendini del piede) per gli sforzi esagerati.

**Duroni, calli o vesciche** tutte irritazioni dolorose della pelle del piede che originano da ripetuti sfregamenti.

Poiché la danza si basa su continui movimenti estremi a carico delle estremità inferiori, come possono i ballerini a qualsiasi livello proteggere i loro piedi e le caviglie? Si sa che la migliore difesa dai traumi è la prevenzione. Fondamentale è indossare scarpe adeguate, in grado di proteggere piede e caviglia, sia valutando il tipo di danza che le abilità individuali. Ma non solo.

### Ecco un elenco delle patologie più frequenti

#### Alluce valgo

È una protuberanza ossea posta lateralmente, causata da un disallineamento della principale articolazione del primo dito. L'inclinazione dell'alluce verso il II dito è graduale e avviene nel corso degli anni, talvolta anche in assenza di sintomi dolorosi. Spesso si tratta di una patologia ereditaria, nel senso che è la forma del piede a predisporre lo sviluppo di questo tipo di problema. Indossare scarpe strette o a punta può facilitare l'insorgere di questa patologia.



#### Capsulite del II dito

I legamenti che rivestono l'articolazione alla base del II dito formano una **capsula** che aiuta l'articolazione a funzionare bene. Per capsulite s'intende l'infiammazione di questi legamenti e il II dito è la sede più frequente di questa patologia anche se talvolta anche il III e IV dito ne sono affetti. L'in-

fiammazione provoca notevoli disagi e se non viene trattata può portare ad una debolezza dei legamenti vicini e quindi una dislocazione del dito. Si pensa che la capsulite sia legata ad una esagerata biomeccanica del piede, in cui l'avampiede è soggetto ad un'eccesso di carico ponderale.

Alcune condizioni o caratteristiche possono inoltre facilitare l'insorgere della capsulite, come per es. l'alluce valgo, un II dito più lungo dell'alluce, un arco plantare instabile, muscoli del polpaccio poco elastici.

### **Cisti**

Una cisti è una sacca piena di liquido gelatinoso situata vicino alla capsula articolare o alla guaina di un tendine. Al tatto sembra una piccola, talvolta dolorosa pallina proprio sotto la pelle. Anche se le cisti si sviluppano di solito sul polso, non sono tuttavia rare sul piede.

Il trattamento conservativo prevede, in assenza di dolore, il monitoraggio, l'uso di calzature confortevoli che non irritino la cisti o di plantari. Talvolta il chirurgo preferisce aspirare il liquido e iniettare un farmaco steroideo. Tuttavia se i sintomi si ripresentano bisogna rimuovere la cisti chirurgicamente.

### **Dermatite**

È un'inflammazione della pelle del piede come risposta ad una irritazione. L'irritazione è dovuta ad una sostanza con cui il piede è venuto a contatto, ad es. un materiale o una sostanza chimica presente nelle calzature. Si tratta quindi di una risposta allergica, che si presenta entro le 24 ore.

I sintomi sono di solito: rossore, prurito, vescicole. La visita dal medico specialista del piede aiuta a fare la diagnosi differenziale ed a scegliere il trattamento idoneo.



### **Distorsione di caviglia**

Per **distorsione** si intende un trauma di uno o più legamenti della caviglia, più frequentemente di quelli situati sul compartimento esterno. I legamenti sono fasci di tessuto connettivo - paragonabili a degli elastici - che mettono in connessione un osso con un altro e più articolazioni insieme. Nella caviglia i legamenti limitano i movimenti laterali. Alcune distorsioni di caviglia sono peggiori di altre. La gravità dipende dal tipo di lesione dei legamenti: allungamento forzato, strappo parziale o completo e numero di legamenti coinvolti



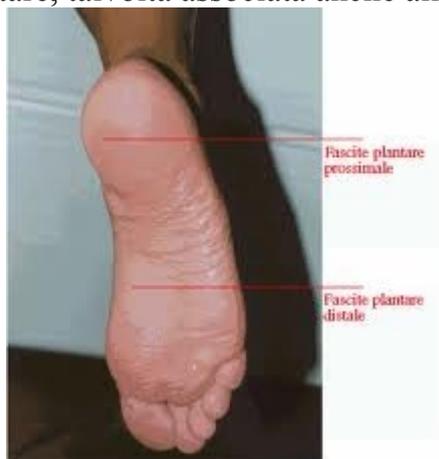
### **Dita a martello**

Si tratta di una deformità in flessione di una o più articolazioni del II, III, IV o V dito del piede, che spesso origina da uno squilibrio muscolo-tendineo. Allo stadio iniziale il dito a martello è flessibile e i sintomi si possono curare con misure non invasive (cuscinetti imbottiti in corrispondenza dei calli, scarpe comode e non strette in punta, plantari, iniezioni di antinfiammatori, farmaci, tutori). Senza trattamento il dito diventa sempre più rigido e l'intervento chirurgico rimane l'unica cura efficace



### **Dolore all'arco plantare**

I dolori sulla pianta del piede, nella zona che va dal calcagno all'avampiede, sono spesso riferiti all'arco plantare. Anche se la descrizione non è specifica, la maggior parte di questi dolori dipendono da uno **strappo o infiammazione** della fascia plantare (un lungo e robusto legamento situato sulla pianta del piede). Si tratta di fascite plantare, talvolta associata anche alla spina calcaneare.



### **Dolore alla caviglia**

Spesso il dolore alla caviglia è dovuto a una distorsione ma potrebbe anche essere causato da instabilità, artrite, gotta, tendinite, frattura, compressione di un nervo (sindrome del tunnel del tarso), infezione, squilibrio posturale dell'arto inferiore e del piede. Il dolore viene spesso descritto come intenso, sordo, che compare quando la caviglia è sotto sforzo o in movimento. Il trattamento iniziale può consistere nel seguire i seguenti consigli:

1. riposo
2. ghiaccio
3. elevazione dell'arto
4. immobilizzazione, o nel prendere dei farmaci antinfiammatori non-steroidi, fare della fisioterapia, o delle iniezioni di cortisone. Un medico specialista del piede e della caviglia saprà indicare i tipi di trattamento più adeguati.

### **Dolore al polpaccio**

È un dolore che può avere cause diverse. Talvolta può essere causato da uno strappo muscolare da iperattività, in altri casi da uno squilibrio alimentare.

Esistono però dei casi in cui il dolore al polpaccio è sintomo di patologie più serie, come l'insufficienza vascolare periferica, che può provocare crampi al polpaccio mentre si cammina o si sta seduti con le gambe sollevate, o una trombosi di una vena profonda. Anche alcuni traumi possono essere all'origine di questo tipo di dolore, come per es. una tendinite. Per questo è importante non trascurarlo e chiedere il parere di un medico specialista del piede, che valuti e diagnostichi le cause del problema e proponga un trattamento idoneo.

### **plantare**

È un'infiammazione del tessuto connettivo della pianta del piede, che va dal calcagno alle dita. Ad uno stadio iniziale la fascia si irrita, s'infiamma e in seguito il tallone comincia a far male. Un disequilibrio nella struttura del piede è spesso all'origine di questa patologia. Persone che per es. hanno l'arco plantare cavo o piatto sono predisposte a sviluppare la fascite plantare. Anche indossare scarpe non adatte aumenta i fattori di stress sulla fascia plantare e quindi favorisce l'insorgere di questa patologia. Lo stesso vale per le persone che svolgono un'attività lavorativa per lo più in piedi o soffrono di obesità. Il trattamento conservativo prevede in una prima fase le seguenti misure: esercizi di

stretching, evitare di camminare a piedi scalzi, ghiaccio, riposo, scarpe adatte, farmaci antinfiammatori. Se il dolore persiste il medico specialista del piede potrà prescrivere uno o più dei seguenti mezzi: tape, plantari su misura, iniezioni antinfiammatorie, tutore rimovibile, splint notturno, fisioterapia. Se i sintomi non cessano sarà necessario ricorrere alla chirurgia.

### **Frattura di caviglia**

Le fratture di caviglia possono essere parziali e quindi a carico di una piccola porzione di osso, oppure complete, con rottura di perone e tibia insieme. Le fratture di caviglia sono causate per lo più da un movimento di rotazione interna o esterna della caviglia. Molte persone scambiano una frattura di caviglia per una distorsione e perciò è importante fare una diagnosi differenziale e precoce. Talvolta le due patologie coesistono.

### **Fratture del piede**

Nel piede ci sono 26 ossa a sostegno del carico ponderale durante il cammino e la corsa. Un certo tipo di attività o un trauma possono causare un frattura o microfrattura di una o più ossa del piede. Dolore, edema, rossore sono tra i sintomi di una possibile frattura. Il medico specialista del piede decide il trattamento più adatto. In molti casi consiste in riposo, ghiaccio e immobilizzazione. Talvolta però è necessario l'intervento chirurgico.

### **Infezione fungina**

Nell'ambiente sono presenti dappertutto diversi tipi di funghi. Le zone buie e umide delle scarpe e delle calze rendono il piede un ottimo candidato alle infezioni fungine. La maggior parte dei funghi sono innocui finché non penetrano sottopelle. Un fungo può passare attraverso dei piccoli tagli o dopo che una ferita o un'irritazione ricorrente hanno causato il sollevamento dell'unghia dal suo piano. Le infezioni fungine dell'unghia e della matrice ungueale sono abbastanza comuni.

I sintomi sono di solito: ispessimento dell'unghia oppure ingiallimento o scurimento. La crescita del fungo è associata a cattivo odore e pus. La pressione di un'unghia ispessita o l'aumento del pus possono rendere il piede dolente. È bene cominciare il trattamento quando l'infezione è ad uno stadio iniziale. L'accumulo di pus sotto il piano ungueale può portare l'unghia ad incarnirsi oppure ad una più seria infezione batterica che può diffondersi oltre il piede. In una fase iniziale, quando l'infezione è contenuta o si vuole risparmiare l'unghia, il medico specialista prescriverà dei farmaci. Se con l'interruzione dei farmaci il fungo ritorna bisognerà intervenire chirurgicamente e asportare l'unghia



### **Infiammazione acuta**

L'infiammazione è la normale risposta di difesa con cui il corpo reagisce ad un trauma, un'irritazione, un intervento chirurgico. Questo processo naturale apporta più sangue nella zona interessata e quindi un accumulo di liquidi. I sintomi dell'infiammazione sono:

- edema
- dolore
- crescente calore e rossore della pelle

L'infiammazione può essere acuta o cronica. E' acuta se compare nelle due ore successive ad un trauma o un intervento chirurgico. E' cronica se è la risposta ad una patologia più complessa come per es. l'artrite. Sebbene un'infiammazione possa essere causata da un'infezione, non bisogna confonderle, perché i trattamenti sono distinti. È il medico specialista del piede a fare la diagnosi differenziale e a prescrivere il trattamento adatto.

### **Instabilità cronica di caviglia**

Viene chiamata così la condizione di lussazione frequente della caviglia, che riguarda per lo più il versante laterale (dal lato del perone). Spesso è la conseguenza di distorsioni ripetute di caviglia. Di solito la lussazione avviene mentre si cammina o si pratica una qualche attività fisica ma nei casi più gravi può succedere anche stando semplicemente in piedi. Molti atleti soffrono di questa patologia. Il trattamento conservativo dell'instabilità cronica può prevedere: fisioterapia, un tutore, farmaci antinfiammatori. Nei casi in cui i sintomi rimangono e l'instabilità è grave il medico specialista opererà per l'intervento chirurgico, scegliendo la tecnica più adatta.

### **Neuroma di Morton**

Il neuroma è un ispessimento doloroso del nervo, spesso localizzato tra il 3° e 4° metatarso. L'ispessimento è il risultato di un'irritazione o compressione del nervo. La causa più frequente di questa patologia è indossare scarpe strette a punta o con i tacchi alti, che concentrano la pressione sull'avampiede. Persone che soffrono già di deformità del piede come per es. allunche valgo, dita a martello, piede piatto sono maggiormente predisposte a sviluppare questa patologia. Tra gli altri fattori predisponenti ci sono le attività sportive o artistiche, che prevedono movimenti ripetitivi sullo avampiede. Un trauma su questa parte del piede è allo stesso modo un fattore facilitante. Se il neuroma è in uno stadio iniziale il medico specialista potrà prescrivere uno o più tra i seguenti rimedi: cuscinetti protettivi, ghiaccio, plantari, cambiamenti nelle attività motorie, scarpe adatte, farmaci antinfiammatori e iniezioni. Se i sintomi non dovessero scomparire, il medico specialista dovrà rimuovere la porzione di nervo ispessita, o liberare il legamento sopra il nervo (neurolisi). Al termine dell'intervento una porzione del dito del piede rimarrà insensibile, ma il dolore sarà scomparso.

### **Piede cavo**

È un piede in cui l'arco plantare è molto alto. A causa di questa struttura vi è un peso eccessivo sullo avampiede e sul tallone durante il cammino e la statica eretta. Il piede cavo può condurre a vari tipi di sintomi, quali il dolore e l'instabilità. Si può sviluppare a qualsiasi età e interessare un piede o entrambi. Il piede cavo è spesso la conseguenza di un problema neurologico oppure è genetico. È importante una diagnosi precoce per definire la prognosi.



### **Piede dell'atleta**

È una micosi causata da un fungo microscopico, conosciuta anche come tinea pedis. Il fungo attacca il piede perché si sviluppa in presenza di buio, umido e calore, vale a dire la condizione del piede dentro una calzatura. Le infezioni fungine prosperano di solito quando fa caldo e il piede suda. Il fungo cresce in aree umide come le piscine, le docce, gli spogliatoi. Gli atleti di solito hanno i piedi umidi ed è per questo che il fungo ha facilità ad attecchire, perciò si chiama **fungo dell'atleta**. Questa infezione dà prurito, secca e fa squamare la pelle. Di solito compare sulla pianta del piede e fra un dito e l'altro. In uno stadio avanzato provoca infiammazione, ferite, vesciche e diventare una infezione batterica. Il fungo può inoltre contagiare altre zone del piede come le unghie. Un medico specialista del piede valuterà il trattamento più appropriato per una pronta guarigione.



### **Piedi freddi**

Per lo più sono la conseguenza di una patologia generale, che causa una cattiva circolazione nelle estremità inferiori, come un'insufficienza vascolare periferica, l'occlusione o la riduzione di lume di un'arteria, la sindrome di Raynauds (ipersensibilità al freddo che causa uno spasmo dei vasi sanguigni), un'insufficienza cardiaca. Alcuni farmaci possono provocare una costrizione dei vasi sanguigni, con conseguenti piedi o arti inferiori freddi. I farmaci beta bloccanti per la pressione alta, le ergotamine per l'emicrania e altri farmaci che contengono pseudoefedrine possono inoltre causare questo sintomo. Altre potenziali cause dei piedi freddi sono le disfunzioni ormonali come l'ipotiroidismo e l'insufficienza adrenalina, oppure nevralgie come la neuropatia periferica e la fibromialgia, o sindromi autoimmuni (es. la sclerodermia). Data la varietà delle cause possibili è importante consultare un medico specialista.

### **Sindrome dello scafoide accessorio**

Lo scafoide accessorio è un osso in eccesso o una porzione di cartilagine situata sulla faccia interna del piede proprio sopra l'arco plantare. E' incorporato dentro il tendine del muscolo tibiale posteriore, che si inserisce in questa zona. Di solito è congenito e quindi non è presente nella maggior parte delle persone.

### **Sindrome di Haglund o tendinite inserzionale achillea**

È un ispessimento osseo della faccia posteriore del calcagno, che irrita il tendine d'Achille facendolo sfregare contro le calzature. Si può inoltre sviluppare una borsite, vale a dire un'inflammazione della sacca piena di liquido gelatinoso situata tra il tendine e l'osso. Il trattamento conservativo della sindrome di Haglund mira a ridurre l'inflammazione con l'utilizzo di uno o più dei seguenti rimedi: farmaci, ghiaccio, fisioterapia, plantari, calzature adatte, immobilizzazione. Se il dolore persiste bisogna ricorrere alla chirurgia.

### **Unghie incarnite**

L'unghia incarnita è un'unghia più larga del normale che cresce dentro la carne ed è causa di dolore, edema e infezione. Se tagliare l'unghia in modo appropriato non risolve il problema, bisogna rimpicciolirla chirurgicamente. Il trattamento chirurgico rimuove le cellule germinali da cui dipende la crescita dell'unghia incarnita. La ferita viene medicata con una soluzione a base di fenolo, poi suturata ed il dito bendato.



### **Plantari**

I plantari o solette sono delle ortesi alloggiare dentro le scarpe al fine di sostenere e allineare il piede

e le altre articolazioni dell'arto inferiore (ginocchio, anca e colonna lombare) con lo scopo di prevenire l'evolversi di deformità del piede, migliorarne la funzionalità, e diminuire o eliminare i dolori. Le ortesi sono di vari tipi: **morbide, semi-rigide, rigide, fatte su misura** per ogni singolo piede.  
(Fonte: [www.chirurgiapiede.com](http://www.chirurgiapiede.com))



### **Ecco alcune regole per mantenere i piedi in salute:**

**1.** Il piede deve essere ben ospitato in una calzatura non solo in lunghezza ma anche in larghezza ed in altezza. Questo evita callosità nella parte superiore e laterale favorendo anche la mobilità di deambulazione del piede, ritardando l'invecchiamento articolare e muscolare.

**Controllate** quando togliete le scarpe se ci sono zone di arrossamento sul piede.

**2.** Il piede non deve essere appoggiato su una superficie piatta e dura, ma preferibilmente dovrebbe essere supportato da un appoggio morbido o semirigido che accompagni l'andatura del piede (**plantare**). Questo ci aiuta a migliorare il ritorno venoso e la sensibilità dei nostri piedi.

**Controllate:** se avete callosità sotto la pianta e gambe gonfie a fine giornata.

**3.** Il fondo e il tacco delle nostre calzature sono di capitale importanza in quanto riflettono e condizionano la nostra postura. Se troppo alto o troppo basso il tacco può nuocere, come allo stesso modo la suola se è troppo rigida ma anche troppo flessibile.

**Controllate:** dolore ai talloni, alle caviglie, sotto la pianta del piede, alle gambe e alla colonna.

**4.** E' buona norma che i materiali siano naturali. La pelle lascia passare l'ossigeno attraverso il "fiore" e cede l'umidità.

**Controllate:** se avete senso di bruciore, se la sudorazione è aumentata, piedi freddi e maleodoranti.

Infine se non sussistono problemi particolari e se la calzatura è di qualità, il piede può benissimo adattarsi ad essa. In presenza di alterazioni invece la comodità è garantita solo se è la scarpa ad adattarsi al piede, quindi se essa è personalizzata.

### **Per una corretta igiene:**

**1.** E' buona norma abituarsi a fare quotidianamente un pediluvio serale.



2. Quando la sera togliete le calzature, soprattutto se svolgete un lavoro sedentario, eseguite una costante ginnastica al piede per conservare una buona mobilità.



3. Servitevi periodicamente di un bravo specialista per la pulizia e il controllo delle unghie.



4. E' buona abitudine calzare due paia di scarpe al giorno, al pomeriggio quelle con maggior calzata. I piedi si mantengono più freschi ed è migliore la traspirazione. (fonte: [www.plantariortopedici.com](http://www.plantariortopedici.com))

Tuttavia se capita un incidente, il pronto intervento di un medico specialista del piede può fare la differenza per una buon recupero della funzionalità.

Molti traumi dovuti alla danza possono essere curati con trattamento conservativo, se sono scoperti precocemente e non vengono ignorati. Molte persone trascurano un dolore ai piedi finché riescono, nonostante tutto, a camminare e così dimenticano che si può camminare anche su un trauma importante del piede. Inoltre, per quanto riguarda le lesioni comuni, se non vengono trattate in tempo possono poi richiedere l'intervento chirurgico per guarire bene.