PIEDE DOLENTE: COLONNA IN CRISI

Se una sedia solida ha un piccolo difetto nell'assetto delle gambe o prima o poi si scardinerà anche se usata con cura.

Questa situazione è perfettamente applicabile al nostro scheletro. La nostra stazione eretta è permessa da un perfetto allineamento dei così detti assi di carico, ovvero quelle linee immaginarie che attraversando il nostro corpo gli consentono di non cadere e di muoversi con disinvoltura senza dolore.

Immaginiamo di avere un piccolo sasso in una scarpa, istintivamente appoggeremo il piede sull'esterno fino alla rimozione dello stesso. Questo avviene quando un piede è dolente.

Se il disagio è transitorio, niente di grave, se il disagio si protrae nel tempo, uno degli assi di carico rimane alterato, pertanto andrà in crisi una delle articolazioni a monte del piede: la caviglia, il ginocchio, l'anca.

La caviglia:

l'istintivo appoggio esterno in presenza di dolore del piede, è documentato dall'usura anomala delle calzature, predispone alle distorsioni interne, spinge il quinto dito verso il quarto ed il quarto verso il terzo.

La crisi di spazio che ne consegue predispone alle callosità interdigitali ed alla formazione di callosità ed arrossamenti sotto il quinto metatarso ove generalmente si forma una dolorosa borsite reattiva.

Il ginocchio:

l'asse di carico spostato all'esterno per dolore al piede, viene compensato con un maggior lavoro della parte interna del ginocchio.

Ne derivano dolore al ginocchio interno, gonfiore in questa sede, usura del menisco mediale e nei casi prolungati nel tempo le cartilagini diventano sofferenti; a volte si crea una tumefazione e liquido sinoviale nell'articolazione che si usura precocemente ed in modo anomalo.

L'anca

I rapporti tra anca e ginocchio si alterano con l'appoggio esterno dovuto al dolore del piede; pertanto l'anca inizialmente dolente, più facilmente potrà andare incontro a fenomeni infiammatori o degenerativi come la coxartrosi.

IL PIEDE DOLOROSO

La maggior parte delle patologie del piede induce dolore e pertanto può condizionare le situazioni anomale che abbiamo citato.

In particolare l'alluce valgo, le metatarsalgie, le talalgie, il Morbo di Morton ed anche la patologia minore possono indurre anomalie degli assi di carico con coinvolgimento delle articolazioni che si trovano più in alto del piede.

Il fatto di avere un piede doloroso e l'altro in buona forma da luogo a quello che in termini tecnici indichiamo con il termine "strabismo deambulatorio", ovvero disturbi dolorosi di postura legati ai movimenti di torsione conseguenti alla diversità dell'appoggio tra il piede destro e sinistro.

La conseguenza più comune di questo fenomeno è la lombalgia ovvero dolori muscolari alla colonna nel tratto lombo-sacrale

PROGRAMMI DI CORREZIONE DEL PIEDE

La correzione delle deformità dolorose del piede dovrà dunque sempre tenere presente l'assetto globale degli assi di carico di tutto lo scheletro, e dovrà mirare ad ottenere un appoggio morbido stabile e non doloroso.

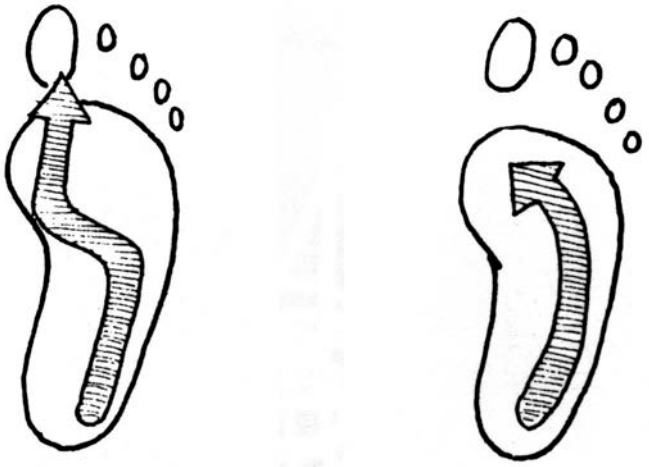
Pertanto l'eventuale correzione chirurgica del piede dovrà risolvere ogni difetto piccolo o grande che possa interferire negativamente sul delicato meccanismo della deambulazione. L'utilizzo di un plantare post operatorio è un utilissimo strumento per prevenire il coinvolgimento delle articolazioni a monte.

ANCHE LA PARTE ALTA DEL CORPO

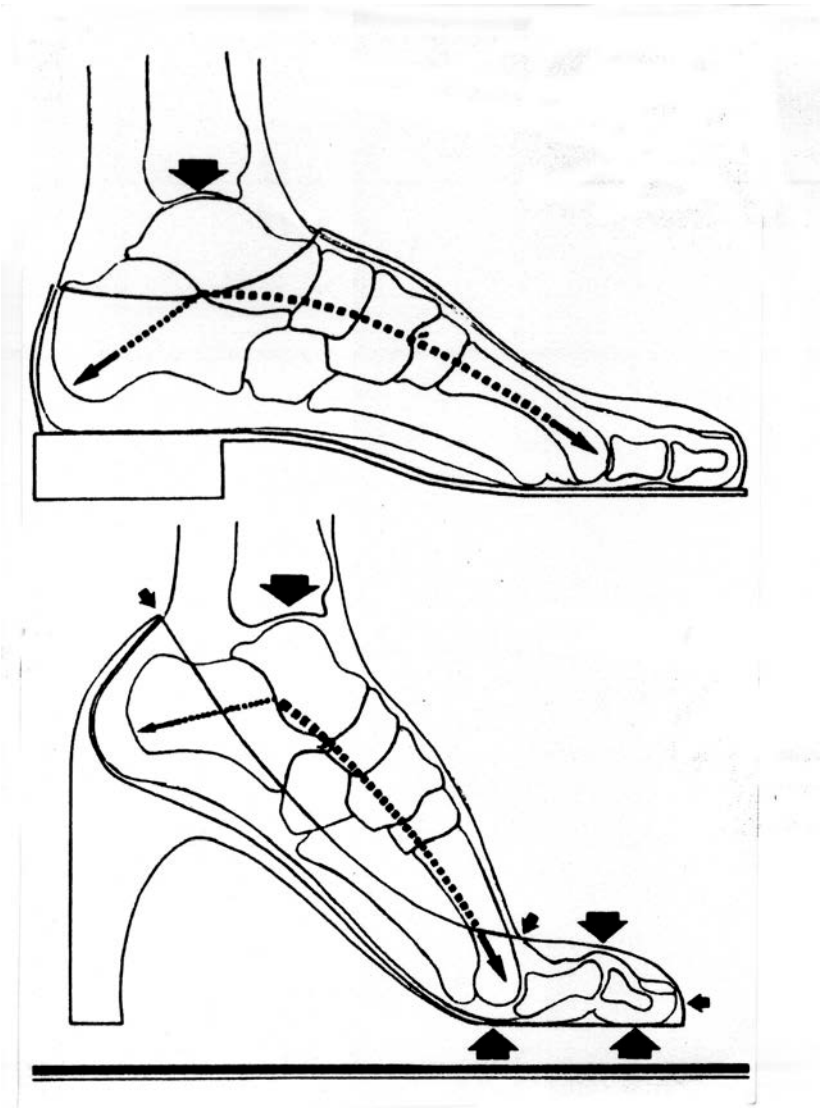
L'appoggio doloroso del piede e la conseguente alterazione degli assi di carico, in alcuni casi possono ripercuotersi negativamente anche sulla colonna dorsale, cervicale, fino alla testa.

Per cercare di ripristinare il baricentro alterato dai vizi di postura il paziente deve inevitabilmente camminare con anomale posizioni della colonna e del capo che spesso diventa inspiegabilmente dolente.

Senza quindi attribuire tutte le colpe ad un piede dolorante, in molti casi di dolore agli arti, alla colonna, alla nuca, oltre agli accertamenti più frequentemente praticati, utile risulta un accurato esame del piede, del suo appoggio ed un'attenta \valutazione degli assi di carico.



ASSE DI CARICO ALTERATO DA ECCESSIVO APPOGGIO ESTERNO DEL PIEDE



ASSE DI CARICO ALTERATO DA ECCESSIVO APPOGGIO ANTERIORE DEL PIEDE

Le malattie del piede che più comunemente alterano gli assi di carico di tutto il nostro corpo

-alluce valgo:deformazione all'esterno dell'alluce frequentissima nella donna

-morbo di Morton:tumefazione dolorosissima di un piccolo nervo tra 3°e4°dito

-piede piatto:appoggio eccessivo della volta plantare

-piede cavo:appoggio eccessivamente ridotto della volta plantare

-**distorsioni con esiti dolorosi della caviglia:**esiti di una distorsione mal gestita

-metatarsalgie e piede doloroso in genere:ogni dolore che richieda"difesa"

P.M.M.