

Occhio ai piedi

Spesso scegliamo le calzature su basi estetiche senza preoccuparci che siano veramente adatte al piede

di Elisa Stella
con la collaborazione
del dott. Paolo Verzaro

Il piede è la parte del nostro corpo che ci mette per parecchie ore al giorno in relazione con il suolo ed è sia il "basamento" della nostra posizione eretta da fermi, sia il motore della nostra deambulazione. Non dimentichiamo poi che è anche un elemento di percezione. L'appoggio del piede si traduce infatti in informazioni che vengono analizzate a livello del Sistema Nervoso Centrale (SNC) e inducono risposte e comandi muscolari che si rispecchiano sul nostro portamento.

Tutti sanno perfettamente che il male o il fastidio ai piedi è una condizione molto sgradevole, che ha ripercussioni negative su tutte le nostre attività, durante il lavoro, il tempo libero e a maggior ragione nell'attività sportiva, ciò nonostante spesso si scelgono le calzature basandosi su motivazioni quasi esclusivamente estetiche, dimenticando quale sia la primaria funzione di una scarpa.

Pur rispettando i gusti e la moda si deve evitare di acquistare calzature che:

- costringano eccessivamente il piede,
- abbiano tacchi troppo alti, plantare troppo rigido, per non esporre eccessivamente il piede alle sollecitazioni del passo,
- abbiano soles che possano fare scivolare (ovviamente da questo punto di vista si deve distinguere tra calzature che si usano in città o nelle passeggiate).

Abbiamo intervistato il dottor Paolo Verzaro, specialista in ortopedia e traumatologia, sull'importanza del plantare per la salute del piede e di conseguenza di tutto il nostro organismo.

Dottor Verzaro, quali sono i danni e i disturbi causati al piede da plantari inadeguati?

Plantari non correttamente confezionati possono causare non solo dolori ma, a lungo andare, anche deformità del piede e modificazioni dell'appoggio con conseguente squilibrio posturale e conseguenze negative sulla nostra colonna vertebrale.



Se si decide di usare un plantare personalizzato, quali caratteristiche deve avere per proteggere il piede al meglio?

Deve essere confezionato sulla base di informazioni dettagliate sull'appoggio del piede ottenute da un esame baropodometrico computerizzato (un esame che studia con l'ausilio di un software l'appoggio del piede e la nostra postura sia da fermi sia durante il passo ed eventualmente la corsa). Inoltre deve essere costruito con materiali leggeri e traspiranti.

Per le persone anziane è necessaria una maggiore attenzione nel proteggere il piede dalle sollecitazioni?

Certamente nelle persone anziane in virtù della presenza di un osso più fragile per osteoporosi le precauzioni debbono essere maggiori ed è bene completare le indagini con un esame MOC che valuti lo stadio dell'osteoporosi stessa.



Dott. Paolo Verzaro - Ortopedico
Specialista in Ortopedia e Traumatologia. Si occupa di chirurgia artroscopica, chirurgia protesica e traumatologia dello sport. Esercita in strutture pubbliche e private a Roma

www.paoloverzaro.com
www.agendasalute.com