

Salute Sono le donne le più colpite dal difetto dovuto anche all'uso delle décolleté con i tacchi.

IN POCHI MINUTI, L'ALLUCE VALGO NON È PIÙ

Oggi si può correggere il "ditone" in day hospital, con micro incisioni senza cicatrici grazie a strumenti poco invasivi, capaci di garantire un rapido decorso. Per essere operati, però, serve un preciso requisito



GUAI SE È STRETTA

Per prevenire il difetto, è bene scegliere sempre con cura la scarpa da indossare perché, se eccessivamente stretta in punta, o se ha tacchi esagerati, può causare una deformazione dell'alluce. Nei casi più gravi il difetto provoca dolore quando si cammina. Nel riquadro, un controllo manuale per valutare la situazione del "pollicione".

★ Laura Avalle ★

Milano - Luglio

Bellissime quelle calzature con tacchi alti, ma purtroppo sono scomode. Seguire la moda, si sa, richiede alla donna qualche sacrificio.

È l'esempio delle scarpette décolleté con punte abbastanza affilate, che comprimono i piedi per tutto il giorno e costringono chi le indossa a camminare su trampoli molto sottili, che, oltre a causare a volte dolori insopportabili, richiedono sforzi da equilibrista.

Ahinoi, queste calzature rappresentano la causa principale di alluce valgo (cioè deformato verso l'esterno con la punta rivolta verso le altre dita), motivo per cui più del 90 per cento delle persone colpite sono donne. Quando il dolore è insopportabile, si rende necessario un intervento chirurgico.

La buona notizia, però, è che è stata messa a punto una tecnica "soft" per operarlo. Parola del dottor **Andrea Bianchi**, chirurgo specializzato in ortopedia e traumatologia di Perugia che, attraverso la nuova tecnica percutanea, è in grado di correggere il fastidioso difetto in pochi minuti, senza nemmeno lasciare cicatrici.

I vantaggi della nuova tecnica

La rivoluzionaria tecnica richiede tempi chirurgici ridotti, può essere eseguita in anestesia locale e in regime di day hospital e anticipa il recupero post-operatorio, rispetto alle metodiche standard. L'intervento chirurgico tradizionale, che prevedeva una lunga e dolorosa immobilità, viene finalmente sostituito da questa innovativa tecnica che garantisce risultati sbalorditivi in tempi rapidissimi. «Attraverso piccoli tagli inferiori al centimetro, vengono inserite delle frese di dimensioni contenute, necessarie a creare delle fratture delle

Ma l'intervento per risolverlo è sempre più veloce

UNA "PALLA AL PIEDE"

ossa del piede», spiega il dottor Bianchi, il primo ortopedico ad aver introdotto questa tecnica in Italia e che esegue duemila interventi all'anno.

Non si utilizzano chiodi, né fili metallici

«Rispetto alla vecchia sega oscillante, l'utilizzo di piccole frese per tagliare l'osso è molto meno invasivo», continua l'esperto. «Inoltre, non utilizzando nessun tipo di viti, piccoli chiodi, fili, placchette o altri dispositivi metallici per ottenere e mantenere la correzione desiderata, si lascia il piede libero, in modo che possa assestarsi subito in maniera naturale, attraverso la deambulazione che viene consentita immediatamente». La regola fondamentale è che si opera soltanto il piede doloroso e non per l'instetismo. «La correzione dell'alluce valgo non è mai una scelta estetica», precisa il dottor **Andrea Bianchi**. «E l'intervento chirurgico si sceglie solo quando il dolore limita la funzionalità».

Bisogna prima passare "l'esame"

È questo il punto fondamentale. Non a caso, per far parte della lista dei pazienti del chirurgo, bisogna prima essere "promossi". Già, perché il principio che determina la scelta di operare un paziente e sottoporlo alla rivoluzionaria tecnica percutanea per correggere l'alluce valgo è la presenza di dolore. I pazienti sono ritenuti idonei all'operazione soltanto nel caso in cui presentino sofferenza, mentre coloro che vogliono ricorrere all'intervento chirurgico per questioni estetiche vengono bocciati. Quindi si può essere operati superando l'esame del "dolore".

Occorre sapere che con questa tecnica si possono risolvere anche le metatarsalgie, che

sono caratterizzate dal dolore sotto la pianta del piede, nella parte più anteriore.

Di solito presentano callosità, in corrispondenza della pianta del piede. Grazie ai bisturi si possono praticare delle microincisioni, attraverso le quali si introduce la fresa che procura una frattura del metatarso accorciandolo e riposizionandolo, in maniera che il carico avvenga senza dolore. Anche in questo caso è la deambulazione stessa che fa sistemare le parti operate del piede nella maniera più naturale.

Dopo 4-10 giorni si torna a camminare

E il decorso post operatorio? Davvero rapido: il piede operato con l'aiuto di una fascia speciale, può essere appoggiato a terra senza timore e permette di muovere i primi passi anche a poche ore dall'intervento.

Il paziente non ha dolori e dopo quattro-dieci giorni è in grado di camminare con semplici scarpe da walking e, se vuole, anche guidare.

Il medico risponde

A cura di Emanuela T. Locati, medico chirurgo
Scrivi a: redazione@settimanatop.it



MEGLIO IL BURRO DI CACAO

È arrivata l'estate e, complice il troppo sole che sto prendendo in questi giorni, ho sempre le labbra molto secche. Per farle tornare belle e turgide, basta il rossetto oppure è meglio usare il burro di cacao?

Francesca, Genova

Per la bellezza delle tue labbra procurati subito un buon burro di cacao con protezione solare. Evita invece il gloss, perché non ha proprietà idratanti e, se proprio non puoi farte a meno, usa pure il rossetto, ma l'importante è che sia ad alto contenuto di oli.



UNA CURA PER LA VALVOLA

Mi hanno trovato un ispessimento della valvola mitralica con insufficienza di grado lieve. Ho anche un broncospasmo. Quale cura medica mi consiglia?

Giulio, Novara

Beta-bloccanti a basse dosi è la terapia di prima scelta. Vista però la presenza di broncospasmo, è meglio optare per un beta-bloccante cardio-selettivo.

FUMO E OBESITÀ SPAVENTANO

Ho 30 anni, sono sovrappeso e fumo. Se smetto con le sigarette e dimagrisco, riuscirò a ridurre il rischio d'infarto? Sono così frequenti le malattie cardiovascolari alla mia età?

Sibilla, Genova

Vista la sua giovane età, il suo rischio a dieci anni è basso. Questo non vuol dire che non deve correggere i suoi fattori di rischio cardiovascolare (fumo e obesità) per evitarsi problemi futuri molto probabili. Questo non esclude che un individuo singolo non possa comunque andare incontro a problemi cardiovascolari. Uno stile di vita più sano e un profilo di rischio migliore, possono davvero evitare guai futuri.

Tre domande a... Antonella Elia

«GURO IL CORPO E LA MENTE CON I MANTRA DEL BUDDISMO»

Che tipo di alimentazione segui?

«Nonostante io sia un'animalista convinta, non sono vegetariana: mangio la carne ma con molto dispiacere, perché non riesco a gestirmi, dal momento che sono sempre fuori a cena. Quando sei con altre persone devi adattarti per forza. Il pasto, a quel punto, diventa un po' un'unione con gli altri e il mangiare mi gratifica, è come una festa. A volte seguivo delle diete vegetariane e macrobiotiche e la gente si incuriosisce e si stupisce: l'effetto, alla fine, è come isolarsi».

Che cosa fai invece per il tuo equilibrio psicofisico, magari dopo una giornata stressante e piena di impegni?

«Sono buddista da due anni. Devi però sapere che ci sono diversi tipi di buddismo: io ho abbracciato quello di Nichiren Daishonin, che proclama il "Nam myoho rengo kyo", un

mantra che, tradotto in italiano, significa "io dedico la mia vita alla legge mistica di causa ed effetto". Trovo che tutto ciò dia un senso alla mia esistenza e in questi principi trovo le risposte che ho sempre cercato nella vita».

Come influisce il "Nam myoho rengo kyo" sul tuo benessere?

«È una crescita, quasi una rivoluzione umana e il benessere spirituale che se ne ricava è grandissimo. Credo che la sua pratica, poi, sia salutare non solo per la mente, ma anche per il fisico».

