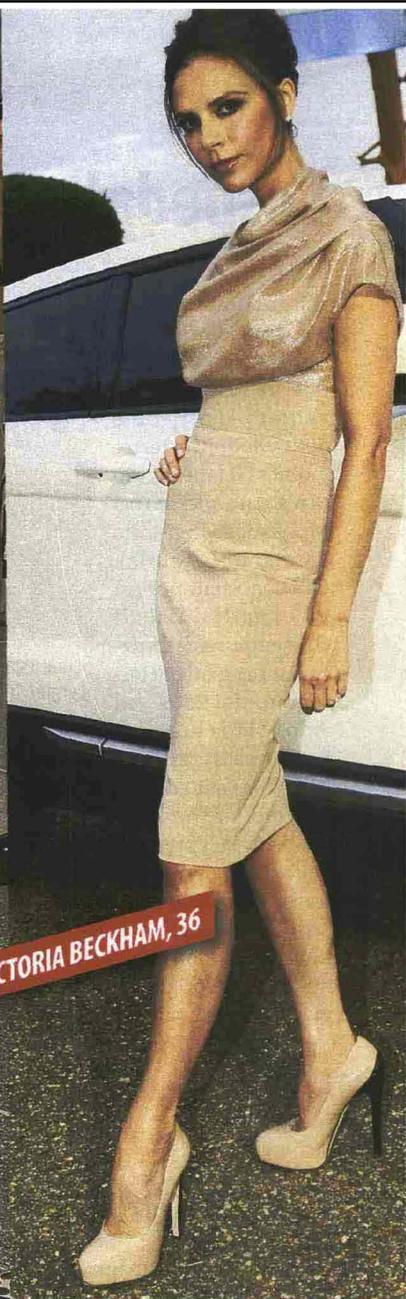


ANGELINA JOLIE, 35



KRISTEN STEWART, 20



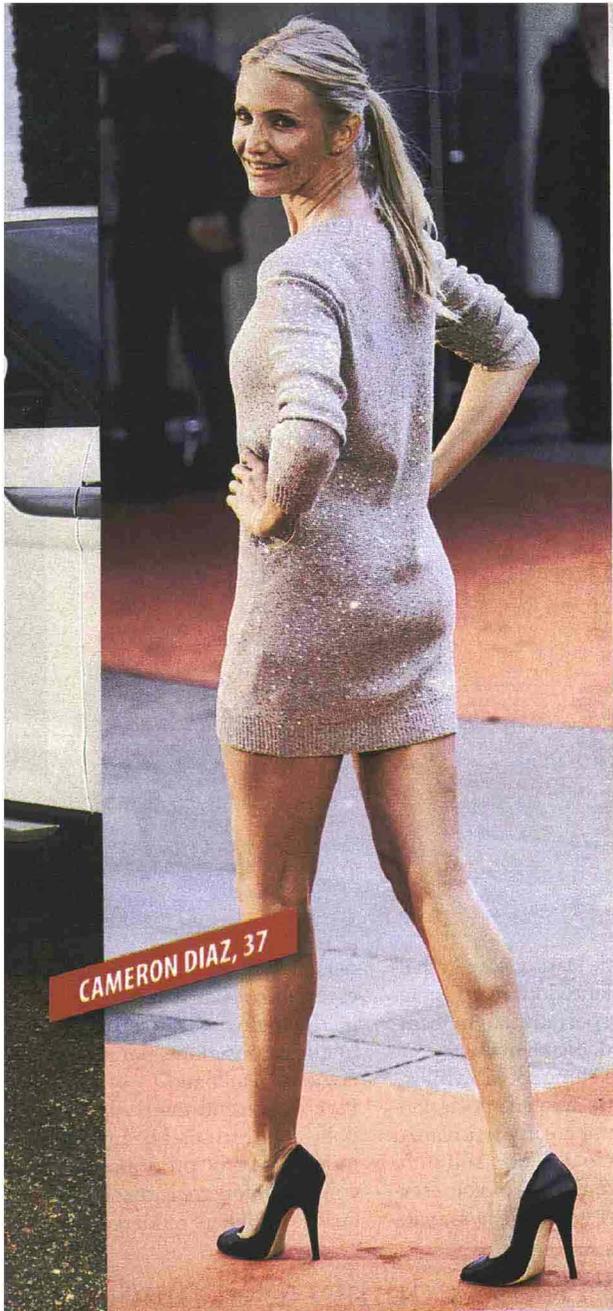
VICTORIA BECKHAM, 36

(Salute DALLA SCIENZA, ANCORA UN ATTO D'ACCUSA AI "TRAMPOLI")

Salite sui tacchi alti ma non tutto il giorno

I muscoli s'accorciano, il tendine d'Achille s'irrigidisce. È ora di farla finita con queste scarpe? No. Basta alternarle con quelle comode. E fare stretching. Come suggeriscono i nostri esperti di Manuela Campanelli e Serena Viviani

Milano, agosto
Regalano preziosi centimetri d'altezza, certo. Ma anche la salute... cresce? Eh no, care signore. Una ricerca fresca fresca proprio dedicata ai tacchi alti, firmata dalla Manchester Metropolitan University e dall'Università di Vienna, ha toccato con mano le conseguenze che derivano dall'utilizzo prolungato di queste scarpe. Ecco le magagne: accorciamento delle fibre muscolari delle gambe e ispes- ➔



CAMERON DIAZ, 37

QUATTRO DONNE CHE AMANO... PUNTARE IN ALTO

Un quartetto di vip che sventa sui tacchi: da sinistra, Angelina Jolie, Kristen Stewart (la «Bella» della saga vampiresca *Twilight*), Victoria Beckham e Cameron Diaz, i cui polpacci mostrano chiaramente la contrazione delle fibre muscolari indotta dalla scarpa.

UN APPOGGIO INNATURALE

L'immagine ai raggi X di un piede in una scarpa col tacco alto. È evidentissimo come il peso del corpo gravi sulla parte anteriore delle estremità. Il carico che l'avampiede subisce può causare callosità, dolori muscolari e anche un peggioramento dell'alluce valgo. Soprattutto se si è già predisposti a soffrire di varie problematiche a carico del piede.





LA TOP MODEL... PRECIPITA!

New York. La modella Agyness Deyn, 27, sfila per l'evento benefico «Fashion for Relief Haiti». Ma su quegli stratosferici trampoli, barcolla e perde l'equilibrio. E per non rischiare distorsioni e stiramenti, se li toglie con grande *savoir-faire*.

→ simento del tendine d'Achille. Con conseguenti dolori a muscoli e giunture, quando si passa alla scarpa bassa. Lo studio ha coinvolto un'ottantina di donne, tra i 20 e i 50 anni, tutte iperpatite dei cinque cm di tacco indossati quotidianamente, almeno da due anni.

Ebbene, grazie a una batteria di esami specifici (Risonanze magnetiche ed ecografie), gli esperti hanno scovato una differenza sostanziale: muscoli del polpaccio più accorciati, circa del 13 per cento, e irrigidimento del tendine achilleo.

COSÌ SALVATE I POLPACCI

Siamo allora condannate a evitare per sempre i tacchi? «Per scongiurare inconvenienti», tranquillizza il dottor **Andrea Bianchi**, ortopedico con una spiccata esperienza nella chirurgia del piede (all'interno della struttura accreditata Villa Erbosa di Bologna), «basta alternare scarpe comode a quelle coi tacchi alti, e praticare tutti i giorni esercizi d'allun-

gimento per le gambe». Il che significa, per esempio, «stare sull'attenti e accovacciarsi sulle ginocchia, senza sollevare i talloni. Oppure salire su un gradino e far forza sulle ginocchia per estendere la parte dorsale dei piedi».

«Sì: per chi indossa i tacchi alti è obbligatorio lo stretching»,

conferma Dario Oscar Archetti di Milano, dottore in Fisioterapia e specializzato in tecniche di Medicina manuale.

«Lo stretching serve ad allungare tutta la catena posteriore della gamba, e in particolare il polpaccio. Ma non soltanto: consiglio qualche piccolo esercizio per garantire la tonicità

dei polpacci: a piedi scalzi, per esempio, sollevarsi sulla punta, rimanere qualche secondo in questa posizione, poi riappoggiare il tallone».

Per chi si avventura sui «trampoli», inoltre, «sarebbe molto utile un lavoro "proprioceettivo", per rinforzare l'articolarietà della cavaglia, e renderla più

Alluce valgo: come ridare equilibrio al piede

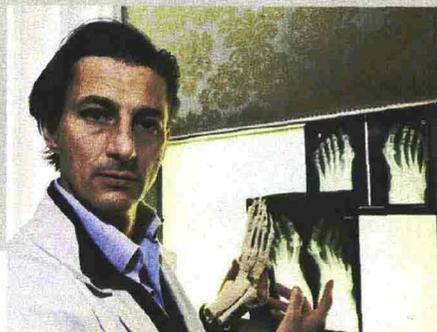
● Se oltre alla prova bikini valesse pure la «prova infradito», molte donne con l'alluce valgo, probabilmente, non si recherebbero in spiaggia... Secondo le statistiche più aggiornate, **per ogni uomo sono almeno dieci le donne affette da questo disagio, dopo i 40 anni**. Numeri enormi, che giustificano la teoria dello «zampino genetico», nella genesi del problema. Ovvero: a un certo punto della vita, e senza un apparente motivo, il metatarso (l'ossicino lungo dell'alluce) deraglia dai

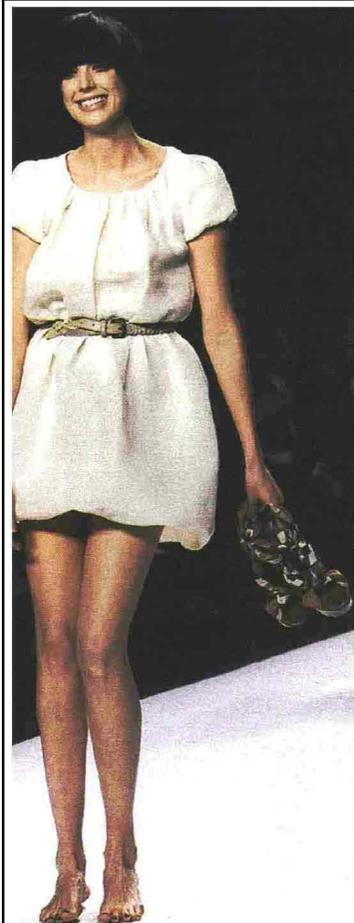
sesamoidi, che ne costituiscono il binario obbligato.

● **Si forma un'antiestetica «cipolla» alla base dell'alluce e questo, pian piano, devia verso l'interno, fino ad accavallarsi al secondo dito del piede**. Ecco l'alluce valgo. Il problema va

affrontato subito, prima che comprometta la funzionalità del piede. «Alcune bambine già a 10-12 anni presentano un leggero alluce valgo», spiega il dottor Fabio Lodispoto (nella foto), specialista in ortopedia, traumatologia e Medicina dello sport, a Roma. All'inizio il deragliamento può essere rallentato usando dei plantari speciali, «ma quando i sesamoidi si lussano, non c'è più niente che fermi il processo».

● Ora, se il «valgismo metatarsale» supera i 6-8 gradi è necessaria la correzione





Alla ricerca della stabilità

Tacchi a spillo, rocchetto, stiletto, zeppa... C'è qualche differenza, per quanto riguarda la salute dei nostri piedi? Dario Oscar Archetti, fisioterapista, invita le signore sui «trampoli» a chiedersi: «Mi sento stabile?».

«Una deambulazione poco sicura, provocata da un appoggio che non offre sufficiente equilibrio, a lungo andare provoca rigidità delle articolazioni coinvolte nel

cammino: caviglia, ginocchio, anca». L'ha sperimentato qualsiasi donna abbia indossato almeno una volta scarpe «impegnative»: si procede con cautela a ogni passo, e a sera il «sintomo» più frequente è un indolenzimento delle anche.



Promosse, dunque, le stabili «zeppa»? «Dal punto di vista dell'appoggio sì, ma qui c'è un altro problema. **Gli zatteroni alti e rigidi impediscono il naturale movimento della caviglia:** appoggio del tallone,

poi dell'intera pianta, poi delle sole dita. L'andatura «tesa» provoca rigidità e aderenze nella caviglia. Inoltre, non funzionano bene i muscoli del polpaccio, e si verifica un ristagno

della circolazione sia linfatica sia venosa. **Anche infradito e ciabatte non permettono il corretto movimento della caviglia: si tende a trascinarle,** a meno che la fascia della ciabatta non tenga ferma tutta la parte anteriore del piede». **S.V.**

reattiva in caso di distorsione. È un lavoro, questo, che viene sfruttato tantissimo tra le top model. Esiste in commercio una tavoletta che si chiama proprio così, «proprioceettiva»: meglio quella per un solo piede, che crea meno problemi d'equilibrio.

Nessun esercizio complicato,

spiega Archetti: basta appoggiare un piede e compiere tutti i movimenti che la tavoletta permette.

«Non si rischiano cadute né incidenti: la tavoletta è larga e l'altezza da terra minima. Potete stare in piedi, appoggiando tutto o parte del peso (dipende dal senso dell'equilibrio), ma pure sedute. Va bene anche una pallina da tennis, ma in questo caso, se non siete acrobate, stare sedute è indispensabile».

Insomma, il tacco alto non è affatto cosa naturale. Il top è l'anatomica senza «elevazioni». Perché non esiste tacco che possa essere portato proprio sempre-sempre: fino ai 5 cm, ma evitando di indossare sistematicamente tali calzature, il rischio è più contenuto.

CAMMINATA SICURA

Diciamocelo, però: delle scarpe se ne farebbe volentieri a meno nella bella stagione... Che dovremmo fare, allora, camminare a piedi nudi? «Scelta consigliabile solo per i bambini che devono irrobustire i muscoli dei polpacci», mette in guardia il dottor Lorenzo Fonzone, ortopedico nella Casa di cura Villa dei Pini di Civitanova Marche.

«Non lo raccomanderei in tutti gli altri casi, perché rischiamo di esporre le estremità a traumi

chirurgica. Tra le decine di tecniche utilizzate, due sono quelle più in voga. La «Austin», per i casi meno gravi (fino a 18 gradi di deviazione), prevede un taglio di accesso all'osso di appena 15 millimetri.

● **Attraverso di esso il chirurgo, con una microfresa, sega la testa del metatarso e rimette in asse l'osso.** Le due parti vengono tenute insieme da una vite di titanio o in materiale riassorbibile.

● **Per le deviazioni più severe esiste, invece, la Scarf, che prevede una «breccia» di 3 cm e un taglio sull'osso a forma di «Z»** (sia sulla testa, sia sulla base del metatarso). Le viti necessarie questa volta sono due.

● **Nel nome della minima invasività, Lodispoto ha fuso i due sistemi, utilizzando i principi della Austin anche nei casi estremi.** L'unica differenza, ci confessa, sta nell'osteotomia. Il taglio, infatti, è più lungo del normale. Al termine dell'operazione, in *day surgery* (non è indicata solo a chi ha problemi vascolari agli arti inferiori, o di diabete), è possibile già camminare, ma senza caricare l'avampiede.

Va dunque indossata una scarpa speciale per una ventina di giorni. ● **I tempi di recupero? «Dopo 25 giorni si può guidare l'auto, dopo 30 si va in ufficio e dopo 45 si possono affrontare lavori impegnativi».** **Marco Merola**

di vario tipo. Chi ha poi il piede piatto o poco efficiente, per la presenza di un alluce valgo o di dita deviate, deve farsi aiutare dalla scarpa: l'ideale è un sandalo col cinturino, capace di controllare il retro piede, o una scarpa sportiva, dalla suola morbida e rialzata almeno un centimetro da terra».

E a proposito di camminare: per Damiano Guerra, podologo nella Casa di cura San Giovanni, a Milano, quella sempre gettonatissima sulla battaglia non è il top delle passeggiate. «Anzi, se protratta per delle mezz'ore, può causare sciatalgie e lombalgie, perché il peso del corpo non viene distribuito in maniera omogenea su entrambe le estremità. Le quali, appoggiando su un piano inclinato, finiscono per lavorare in modo diseguale, cioè l'una più dell'altra».

LA SANA MANUTENZIONE

Nota finale: in vacanza, con più tempo a disposizione, approfittiamo anche per rispettare la cosmesi del piede. Con una visita podologica, innanzitutto, per rimuovere calli e callosità (un esperto in materia saprà quali andranno tolti o solo ridotti). A casa provvederete poi a conservare il risultato, spalmando sulla parte (mattino e sera) una crema a base di urea, o passando la pietra pomice dopo la doccia, per eliminare le cellule morte accumulate.

E sempre dopo la doccia, asciugate i piedi con il getto d'aria fredda del phon, soprattutto tra le dita, per evitare l'insediamento di germi patogeni. E ricordatevi pure d'ispezionare la pianta, così da prevenire la formazione di ragadi spontanee, generate da un'esagerata secchezza della cute. Spalmate, infine, le estremità con un prodotto a base d'alluminio (meglio evitare il bortalco che chiude i pori delle ghiandole sudoripare) per tutelarli da eccessive (e importune) sudorazioni. I piedi ringrazieranno.

Manuela Campanelli
Serena Viviani