

SALUTE ▶ PIEDI

# una spina... nel tallone



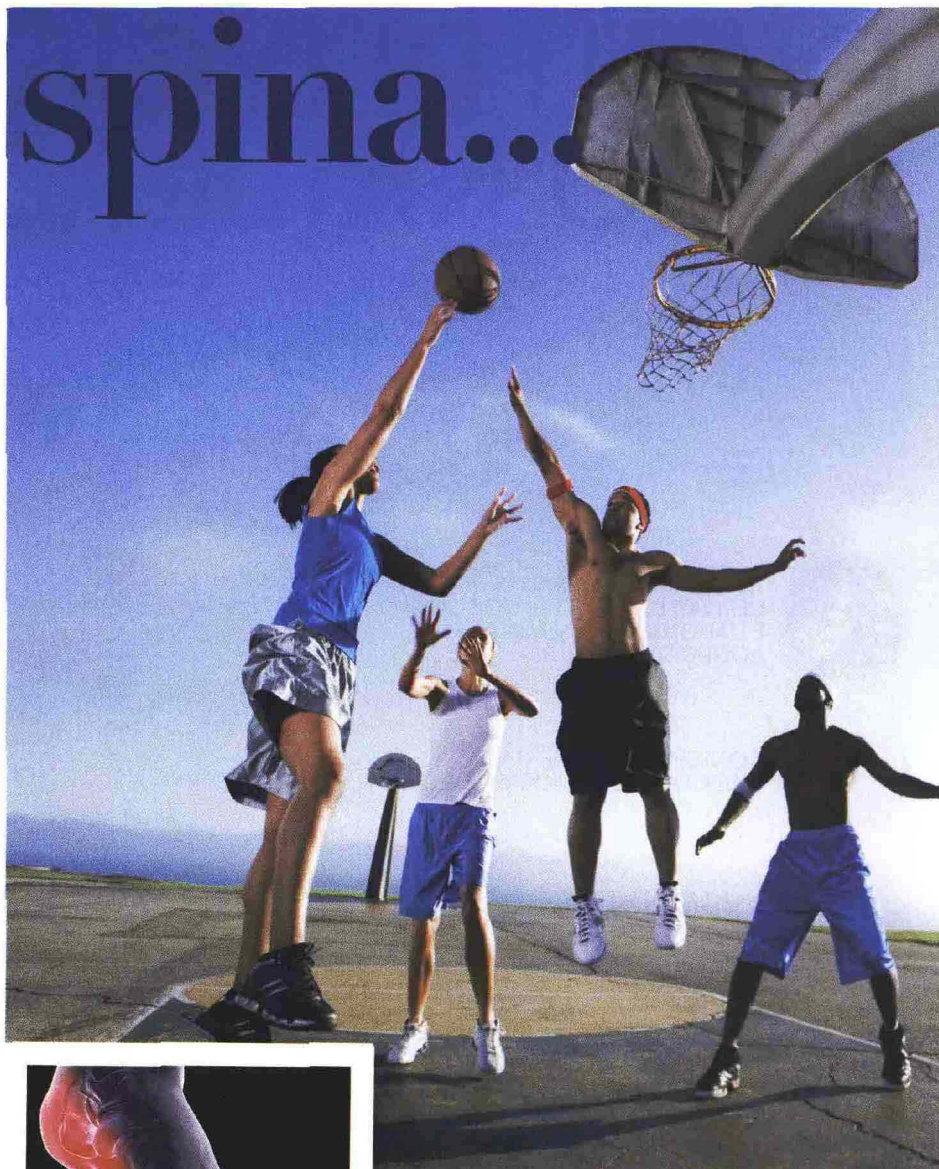
È un disturbo doloroso che può compromettere seriamente la camminata. I rimedi esistono: sono poco invasivi e risolutivi

Una vera e propria "spina nel fianco", o meglio, nel tallone: è questo il sintomo più comune della spina calcaneare, un problema particolarmente fastidioso e doloroso. Spesso, questo disturbo è il risultato di anni di scarpe sbagliate, posture scorrette, sport intensivo, che finiscono con il danneggiare il piede. Il risultato? L'appoggio del piede è, passo dopo passo, sempre più difficile e anche una semplice passeggiata rischia di trasformarsi in una sofferenza insopportabile per i piedi. Vediamo meglio di cosa si tratta e quali sono le nuove opzioni di cura meno invasive.

## Più colpiti gli uomini

Fra le categorie più colpite da questa malattia ci sono sicuramente gli uomini, soprattutto dopo i quarant'anni. Il rischio è ancora più alto per chi soffre di piede cavo, un'alterazione della struttura delle ossa del piede, caratterizzata da un eccesso di concavità di parte della pianta che comporta un appoggio e una distribuzione del peso scorretta del calcagno e dell'avampiede. Anche le persone in sovrappeso e quelle che seguono un allenamento sportivo intenso sono più esposti all'infiammazione.

58



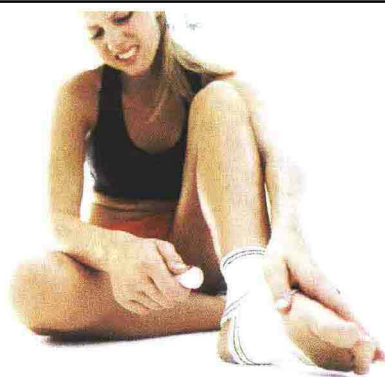
### OCCHIO ALLE SCARPE

Anche se in misura minore, la spina calcaneare colpisce pure le donne. Una delle cause riconosciute è l'uso prolungato di scarpe con i tacchi troppo alti, che costringono il piede in una posizione innaturale, infiammando il tallone.

## I sostegni del corpo

I piedi sono una parte fondamentale del corpo, perché gli danno stabilità e ne sostengono tutto il peso.

- Il piede è composto da 26 ossa, dall'osso del calcagno all'estremità posteriore, fino alle piccole ossa che compongono ogni dito, le falangi.
- Queste ossa sono sostenute e ricoperte da una serie di tessuti, tra cui muscoli e legamenti, che permettono il movimento del piede.
- È tutto merito di questo piccolo, ma complesso sistema di ossa, muscoli e legamenti se si può mantenere la posizione eretta,



## Un'inflammatione del calcagno

La spina calcaneare è una malattia caratterizzata da un'inflammatione delle fibre muscolari collocate sotto il piede, chiamata "fascite plantare". Con il passare del tempo, questa inflammatione causa un'anomala sporgenza ossea all'altezza del tallone, la parte posteriore del piede. L'inflammatione e la conseguente formazione della sporgenza rendono doloroso ogni passo e rischiano di limitare la libertà di movimento e perfino la deambulazione.

### Impossibile ignorarla

Questo problema è tutt'altro che silenzioso: la sua presenza si sente benissimo, forte e chiara, grazie ai sintomi dolorosi che lo contraddistinguono. Il dolore è vivo, pungente, trafittivo e compare in corrispondenza del piede e, in particolare, del tallone. L'intensità del male tende ad aumentare se si preme sul tallone e durante il movimento, quando il piede appoggia a terra.

## Le soluzioni migliori

Il trattamento di prima scelta per la spina calcaneare è rappresentato dal plantare, eventualmente abbinato alla fisioterapia. Se plantare e fisioterapia, con sedute specialistiche di riabilitazione, non sono sufficienti per risolvere la situazione, non rimane altra scelta che ricorrere alla chirurgia.

## Colpa dell'appoggio sbagliato

La fascite plantare è quasi sempre il risultato di un appoggio scorretto del piede. Se, infatti, questo è anomalo, con il tempo la trazione continua a carico della pianta del piede fa infiammare le fibre muscolari della zona.

- Se il problema viene trascurato, può formarsi la spina calcaneare. All'origine di questo processo ci possono essere diversi fattori, abitudini di vita e non solo.
- L'utilizzo ripetuto di calzature troppo strette che costringono il piede in una posizione sbagliata, per esempio, può essere un fattore di rischio, così come il sovrappeso, perché i chili di troppo gravano proprio sui piedi, imponendo loro di sostenere pesi e sforzi importanti per muoversi.
- Anche la pratica, intensa e prolungata nel corso degli anni, di alcune discipline sportive può essere considerata un fattore di rischio. Sotto accusa, in particolare, il basket, la corsa e il calcio, che determinano una continua e ripetuta forza compressiva a livello del tallone, tra salti, scatti e passi accelerati.

## Il plantare

Il plantare è un supporto ortopedico che, infilato nella calzatura tra la pianta del piede e la tomaia (la parte interna delle scarpe), è in grado di sostenere correttamente il piede, riducendo la tensione a carico della fascia plantare e, contemporaneamente, redistribuendo il peso nel modo migliore.

- ▶ Il supporto è in materiale semirigido e dinamico, per assicurare il massimo sostegno del piede e allo stesso tempo una corretta igiene.
- ▶ Il plantare è un'ottima soluzione per risolvere la maggior parte dei casi di fascite plantare e per alleviare i dolori della spina calcaneare. Non si tratta, però, di una vera soluzione duratura.
- ▶ Nei casi resistenti al trattamento con il supporto ortopedico, abbinato alle sedute di fisioterapia, si può prendere in considerazione il trattamento chirurgico.

## Il nuovo intervento passo dopo passo

Un tempo, per curare la fascite chirurgicamente, era necessario ricorrere a un'operazione invasiva e dai tempi lunghi, sia di degenza sia di recupero. Oggi, invece, medici e malati hanno a disposizione un'opzione più innovativa ed efficace: la tecnica percutanea, che promette risultati veramente ottimi, tempi brevi e invasività ridotta "all'osso".

### Dalla visita al day hospital

Per prima cosa si effettua una visita specialistica, che permette di arrivare alla diagnosi. ▶ Lo specialista esamina il piede e prescrive alcuni esami strumentali, in particolare la radiografia, che consente di fotografare il piede, l'entità della sporgenza e la sua collocazione. In questo modo, si può stabilire la necessità o meno dell'intervento.

▶ Per quanto riguarda l'operazione, non sono necessari ricoveri o degenze prolungate in ospedale, basta una giornata, il classico day hospital, con ricovero alla mattina e dimissioni in giornata. ▶ In anestesia locale, lo specialista, attraverso un piccolo foro di qualche millimetro, eseguito all'altezza del tallone, effettua un'incisione nella fascia plantare. Attraverso questa incisione, introduce un piccolo trapano, con il quale frammenta la spina. ▶ La durata media dell'intervento è di circa 20-25 minuti.

### Facile, veloce e molto efficace

L'anestesia è locale, di conseguenza non ci sono rischi o lunghi tempi di ripresa; l'incisione è minima, con piccolissimi tagli di alcuni millimetri che non richiedono neanche un punto di sutura. ▶ Già il giorno successivo all'intervento si può appoggiare il piede a terra e camminare tranquillamente, senza più dolori insopportabili, ma con un piede come nuovo.

Servizio di Marco Faletti.  
Con la consulenza del dottor **Andrea Bianchi**,  
chirurgo ortopedico a Perugia.