

Salute/ vero o falso Il dottor Bianchi illustra come prevenire e curare una malformazione al piede

Dito a martello: tutta colpa delle scarpe

«Plantari su misura per prevenire il difetto» • «Si opera in pochi minuti e senza dolore»

Con dito a "martello" si intende una deformità che interessa la prima e la seconda falange delle piccole dita del piede, che si presentano piegate. Si tratta di una patologia particolarmente diffusa tra le donne, poiché principalmente causata dal frequente utilizzo di scarpe scomode e di tacchi alti. Grazie alla chirurgia percutanea, oggi può essere sconfitta con un intervento di pochi minuti e senza dolore. Ce ne parla il dottor **Andrea Bianchi**, chirurgo di Perugia, specializzato in ortopedia e traumatologia.

È una patologia che colpisce maggiormente le donne

VERO

Il dito a martello colpisce in particolare le donne, con un rapporto di 5 a 1 rispetto agli uomini, principalmente in età adulta, ma si può manifestare anche tra le ventenni, se predisposte. Le cause possono essere diverse: l'utilizzo di calzature troppo strette, specie in punta, e tacchi troppo alti costringono le dita a una posizione scorretta causando un dolore molto forte. Altre cause del dito a martello sono: il piede cavo, l'alluce valgo, la dismetria metatarsale e altre patologie articolari.

Esteticamente non si nota la deformità

FALSO

«I segni e i sintomi delle dita a martello sono una visibile deformità delle falangi che assumono l'aspetto di un martello o di un artiglio. La camminata o altri movimenti del piede causano così difficoltà di movimento e dolore, perché sfregando contro la calzatura si sviluppano fastidiosi calli che possono arrivare a ulcerarsi», spiega l'esperto. «Per prevenire l'insorgere di questi problemi è opportuno usare plantari



COMODITÀ

Il piede ha bisogno di comodità. Scarpe strette e tacchi alti possono causare il dito a martello.

L'ESPERTO

Il dottor Andrea Bianchi, chirurgo di Perugia, si è laureato all'Università degli studi di Perugia e si è specializzato in ortopedia e traumatologia.

su misura, che sostengano la volta del piede. Quando invece il dito perde la sua normale elasticità, l'unica soluzione è l'intervento. Noi utilizziamo la tecnica percutanea che, con due incisioni di pochi millimetri, corregge il problema in modo non invasivo e consente un recupero immediato della deambulazione». L'intervento si effettua in anestesia locale e in day hospital.

Non è necessario operare immediatamente

VERO

L'intervento è da prendere in considerazione solo quando c'è un effettivo e reale disturbo alla deambulazione. Non è possibile intervenire chirurgicamente solo come prevenzione. Ai primi accenni di dolore si consigliano l'uso di plantari ed esercizi specifici di stretching. «La chirurgia la relegiamo sempre all'ultima fase, quando

ormai la flessione del dito diventa irriducibile», sottolinea il dottor Bianchi.

È una patologia che non si può prevenire

FALSO

Il dito a martello si può prevenire innanzitutto scegliendo attentamente le calzature: meglio puntare sulla comodità, sacrificando possibilmente le scelte dettate dalla moda. Quindi tacchi bassi, punta più larga per evitare di costringere le dita in poco spazio, tessuto della scarpa morbido e quando ci siano già presenti alterazioni articolari, utilizzare un plantare di sostegno.

Inoltre, i calli sono solo la conseguenza di una cattiva postura del piede e del dito: si tratta di una difesa naturale della pelle, per questo non è consigliabile agire direttamente contro di loro. A volte, infatti, i trattamenti contro questi

ispessimenti della pelle possono determinare altri problemi, come infezioni e maggior dolore. Quindi è evidentemente più saggio intervenire sulla causa che ne ha determinato la formazione.

Può interessare anche più dita del piede

VERO

In effetti questa patologia può interessare non solo uno, ma più dita del piede. Il dito a martello è caratterizzato da un'alterazione sul piano sagittale dell'articolazione metatarso-falangea e interfalangea delle dita del piede, che si accompagna con segni clinici come callosità, rigidità articolare e che determina un forte dolore e una grossa difficoltà a indossare le calzature. Se la deformità interessa più dita, non cambiano i sistemi di cura, ma dolore e difficoltà di deambulazione sono maggiori. **V**