

FASCITE PLANTARE E TALLONITE

Sono entrambe **INFIAMMAZIONI** che colpiscono il piede e possono comparire all'improvviso, ma non senza cause valide.



Dott.ssa **Sara Vignoli**

Fisioterapista - Studio Medico Villa Ginanni Corradini
Campiano - Cell. 345.2801470

E-mail: vignolisara@gmail.com

I dolori sotto la pianta del piede sono molto più comuni di quanto la maggior parte delle persone creda, e spesso si manifestano senza preavviso o apparente spiegazione. Questo non significa però che siano dolori passeggeri e, anzi, sottovalutandoli il dolore si può cronicizzare fino a portare ad una zoppia nel cammino ed un prolungarsi dei tempi di recupero.

La fascite plantare

E' un'inflammazione, con dolore, di tutti i tessuti molli e i tendini della pianta del piede, i quali si irrigidiscono impedendo il corretto appoggio al terreno e, di conseguenza, perpetrando lo stimolo doloroso a loro volta. Alla palpazione tutta la pianta risulta dolorosa, in particolar modo sotto l'arco mediale del piede.

La tallonite

Quando il dolore è circoscritto alla zona del tallone, o retro-piede, viene definita

tallonite e **si tratta di un'inflammazione circoscritta all'inserzione del tendine d'achille sotto al calcagno.**

Questa avviene per due motivi principali:

- 1** stato di contrattura del tricipite surale, il **polpaccio**, che va a sollecitare eccessivamente il tendine;
- 2** presenza di uno sperone calcaneare, una formazione ossea sotto al calcagno, che può restare asintomatico per molto tempo e creare problemi solo se ipersollecitato dall'esterno.

Fascite e tallonite...

...possono determinarsi e peggiorarsi a vicenda: il piede di fatto è un organo molto ricettivo, determina gli aggiustamenti tra il terreno ed il nostro sistema posturale interno, oltre ad essere un organo di movimento, quindi elastico o modulabile. È facile dunque capire come possano concatenarsi gli eventi se per un qualsiasi motivo il piede non "dialoga" correttamente con l'esterno.

Ad esempio, se il polpaccio è in stato di contrattura, determina un appoggio del piede più anteriore, sulla punta, per non peggiorare la situazione sull'inserzione tendinea con l'allungamento; per fare il passo corretto, però, bisognerebbe appoggiare prima il tallone con il piede a martello e poi fare il rotolamento completo della pianta; se non è possibile mettere il piede a martello a causa dell'accorciamento del polpaccio verrà appoggiata tutta la pianta simultaneamente

determinando un'alterazione del passo stesso; a questo punto **la pianta diventa più rigida, l'appoggio peggiora ulteriormente, e il piede diventerà sempre più dolente fino a zoppicare.**

Come si genera?

Le condizioni che possono portare ad un sovraccarico delle strutture del piede sono molteplici e abbastanza comuni nella vita di tutti i giorni: ad esempio **un eccessivo peso corporeo, una scarpa troppo stretta** (soprattutto scarpe da calcio o anti-infortunistica da lavoro), **una lunga o ripetuta** camminata/corsa su terreni scoscesi o molto duri, o sul bagno asciuga (non scalzi).

Ascoltare...

...il proprio corpo significa avvertire i segnali che manda; segnali che vanno rispettati e non trascurati perché il problema non diventi serio è difficile risoluzione.

Il trattamento...

...di una fascite o di una tallonite varia a seconda della causa del problema: se c'è uno sperone va ottemperato il riposo e si procede con una terapia poco invasiva come Tecar o ultrasuoni; quando il dolore invece nasce da una contrattura al polpaccio o alla pianta si vanno a lavorare entrambi i punti manualmente, sciogliendo la muscolatura e ridando mobilità alle articolazioni. Un consiglio che si può seguire è quello di camminare scalzi sulla sabbia asciutta. **FINE**