



ORTOPEDIA

ALLUCE VALGO

SINTOMI - PREVENZIONE - RIMEDI

E' una delle problematiche più diffuse a carico del piede, spesso invalidante.



Dott.ssa **Sara Vignoli**

Fisioterapista - Studio Medico - Via Anastagi, 2
Ravenna - Cell. 333.3537612

E-mail: vignolisara@gmail.com

L'alluce valgo è una deformazione del piede che **nasce quando la punta del primo dito tende ad andare all'interno, a volte sovrappendosi al secondo dito**, dando origine alla cosiddetta "cipolla" alla base dell'alluce stesso. Questa patologia appartiene alle situazioni in cui qualcuno potrebbe pensare di trovarsi di fronte ad un semplice inestetismo del piede, non riconoscendo quanti fastidi possono insorgere se non si interviene a dovere quando il problema si rende visibile e riconoscibile.

Come si presenta a livello fisico ed estetico l'alluce valgo?

Si manifesta come una deformità del dito, che dà luogo ad una consumazione della cartilagine articolare e ad una deformazione di ossa e tendini del piede coinvolto.

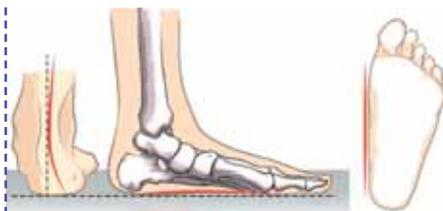
Ci sono effetti secondari?

A questa deviazione si aggiunge un'ulteriore



Ereditarietà genetica ma anche uno stile di vita scorretto spingono il sesamoide (indicato dalla freccia) verso l'esterno deformando così la "base dell'alluce".

riore circostanza visibile a occhio nudo, ossia la cosiddetta "cipolla", provocata dall'osso che sfrega contro i tendini nel sottile strato sottocutaneo durante i movimenti di tutti i giorni.



Il cosiddetto "piede piatto" (figura sopra), insieme al valgismo di ginocchia e all'intra-rotazione delle anche può portare all'alluce valgo, in quanto la minore curvatura della pianta determina un eccessivo sovraccarico sulla parte anteriore del piede. Possono derivare lesioni cutanee o deformazioni che interessano anche il secondo dito, a volte pure il terzo. Peggio ancora, possono verificarsi lesioni osteoarticolari con ripercussioni sulle ginocchia e sulla schiena.

Chi colpisce e quali sono le cause?

A soffrire maggiormente sono soprattutto le donne,

fino a dieci volte di più rispetto agli uomini. In genere, i soggetti colpiti hanno una età senile, o comunque matura. Le cause sono principalmente ereditarie, ma spesso derivano da altre patologie o da scorretti stili di vita, **ad esempio l'utilizzo di una scarpa col tacco o di scarpe strette in punta.**



Un piede che "sta" correttamente a terra (figura sopra) vede l'appoggio del tallone, di tutta la parte esterna del medio piede, delle teste metatarsali e delle dita, e anche nella fase dinamica del passo l'ordine di arrivo al suolo è il medesimo.

Le scarpe da donna con tacco superiore ai 12 centimetri pongono il piede in una posizione innaturale, che determina forzatamente uno spostamento del peso del corpo in avanti e neutralizza lo scopo del piede di distribuire in maniera uniforme il peso sul suolo, avviando una catena di conseguenze che conducono all'alluce valgo.

Esiste una prevenzione?

Il primo consiglio è quello di scegliere bene le scarpe: **sono decisamente sconsigliati i tacchi e le soles troppo piatte**, che non consentono alle dita un corretto appoggio a terra. A differenza di quanto si possa pensare, **non bisogna mai massaggiare il gonfiore esterno** (la cosiddetta "cipolla"), per evitare di infiammare ulteriormente l'area. Torna invece utile ripetere movimenti naturali per il piede, imparando a riconoscere i propri punti d'appoggio.



A tal fine si può utilizzare una pallina morbida da far scorrere dolcemente sotto la pianta del piede: aiuterà a capire quali articolazioni, muscoli e tendini sono coinvolti in ogni fase della camminata.

Esiste una terapia?

Oltre al massaggio con la pallina, esistono altri quattro esercizi da effettuare in autonomia.

1 ROTAZIONE

Seduti con le gambe distese, occorre cercare di muovere l'alluce secondo un'immaginaria forma circolare.

Dopo circa 10 secondi, provare ad estendere lateralmente il dito, mantenendo la posizione per un paio di secondi. Questi movimenti possono risultare complessi per chi soffre già di una deformazione grave, perciò occorre fermarsi se si prova dolore, anche di media intensità.

2 GUIDA

Sempre da seduti con le gambe distese, bisogna aiutarsi con le mani a muovere dolcemente l'alluce, senza pressioni e senza forzarne il piegamento. Lo si abbassi lievemente e lo si sollevi, cercando di mantenerne l'asse.

3 CAMMINATA

Un esercizio ottimo è quello di camminare a piedi nudi in casa o sulla sabbia. Dopo circa dieci passi, effettuati con il piede dritto e non sporgente verso l'esterno, fermatevi e piegate lievemente il ginocchio, al contatto con il suolo lasciate emergere solo le dita. Scoperto così il proprio punto d'appoggio, mantenete la posizione per 5 secondi e poi riprendete a camminare.



4 MURO

Si può eseguire da sdraiati con le gambe piegate e i piedi appoggiati ad un muro.

Questi vanno prima sollevati gradualmente partendo dal tallone con un movimento rotatorio di tutta la pianta del piede, stimolando l'area d'appoggio con una lieve pressione sulle falangi, sull'arco e sui talloni. Mantenere la posizione per circa 5 secondi ad ogni passaggio.



Un buon aiuto all'alluce valgo proviene dal distanziatore di dita e dai plantari. Rivolgetevi ad un podologo, per realizzare un dispositivo su misura per voi.

Si può intervenire chirurgicamente?

Per curare in maniera definitiva una situazione grave di alluce valgo è necessario un intervento chirurgico di correzione della malformazione. Alcuni interventi agiscono direttamente sulle ossa del piede, altri interessano le parti molli dello stesso; altri ancora coinvolgono sia l'osso che le parti "molli". Comunque è necessario rivolgersi a un medico esperto, in grado di verificare la situazione specifica per scegliere la migliore tipologia di intervento chirurgico.

È necessaria insomma una valutazione di **tipo clinico e radiologico del piede**, che valuti la precisa deviazione dell'alluce.



FINE



Scoter Elettrici adatti ad ogni tipo di terreno o percorso

ShowRoom a
Ravenna, in via Ravegnana, 331

VIENI A TROVARCI
PER UNA PROVA DEL TUO SERVOSCALA

EB SERVOSCALE RAVENNA



CENTAURUS
RETE ITALIA

romagna &
montascale

Tel. 349 3767823

E-mail: enricobiagi.ebsas@fastwebnet.it
E-mail certificata: ebsas@pcert.postecert.it

www.montascaleravenna.it

www.facebook.com/ebservoscale



- > Montascale a poltrona per anziani ed a pedana per disabili in carrozzina/sedia a rotelle
- > Piattaforme elevatrici senza vano (elevatori per superare dislivelli)
- > Piattaforme elevatrici con vano (miniascensori per superare uno o più piani)

Il nostro servizio è una consulenza, fornitura e installazione chiavi in mano che non ti lascerà solo neanche in futuro, grazie al servizio di manutenzione periodica.