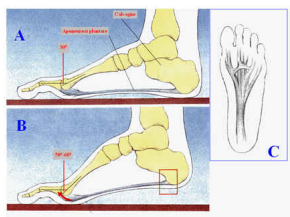


DOLORE ALLA PIANTA DEL PIEDE: FASCITE PLANTARE

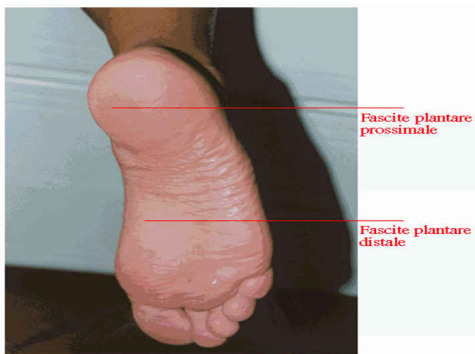
Con il termine fascite s'intende l'infiammazione di una fascia anatomica, nel caso specifico della fascite plantare si fa riferimento ad un processo infiammatorio del cosiddetto "legamento arcuato" altrimenti denominato "aponeurosi plantare", una fascia fibrosa che decorre in avanti dalla zona mediale del calcagno sino a fondersi con i legamenti che s'inseriscono sulle dita (vedi [figura 1](#)).

Il dolore spesso si presenta in un solo piede. A volte il dolore è più manifesto ai primi passi dopo un periodo di riposo (ad esempio al mattino quando ci si alza dal letto) oppure dopo un'attività prolungata. Spesso il dolore si manifesta all'inizio di un'attività come la corsa ma tende a sparire con il protrarsi dell'esercizio stesso, a riposo il dolore può scomparire completamente. La fascite può essere causata da una cattiva scelta delle scarpe o da cattiva postura o da sovrallenamento.

Nella corsa, o nel salto, nel momento in cui il tallone viene staccato da terra, l'angolo tra le dita ed i metatarsi aumenta sino a raggiungere i 50-60° e l'aponeurosi plantare viene stirata (vedi [figura 1](#) , riquadro B), quanto maggiormente le dita vengono piegate, tanto più la fascia viene sollecitata in stiramento. Per renderci conto dell'entità del carico che la fascia plantare si trova a sopportare, basti pensare che durante il normale cammino ad ogni passo quest'ultima sopporta un carico pari a circa due volte il peso corporeo.



La fascite plantare si può manifestare a livello del calcagno, e viene in questo caso denominata fascite plantare prossimale, oppure a livello del mediopiede, in questo secondo caso viene denominata fascite plantare distale (per visualizzare la diversa dislocazione fare riferimento alla [figura 2](#)).



Fermo restando il fatto che la fascite plantare è solitamente una lesione a risoluzione spontanea, occorre comunque attenersi ai seguenti punti:

- Durante la fase acuta applicare localmente del ghiaccio.
- L'applicazione del caldo è generalmente sconsigliata in quanto quest'ultimo provoca una dilatazione del tessuto connettivo che può a sua volta esercitare una pressione sui nervi e acuire in tal modo la sintomatologia dolorosa. In qualsiasi caso all'applicazione del calore dovrebbe immediatamente seguire quella di ghiaccio.
- Controllare che le calzature normalmente utilizzate durante l'attività sportiva non causino un aumento del carico sull'aponeurosi plantare, ossia controllare soprattutto che queste ultime non siano, né troppo rigide, né troppo morbide. Farsi eventualmente consigliare da uno specialista che, in base al "logorio" presentato dalla scarpa stessa, sarà in grado di identificare un'eventuale eccessiva pronazione.
- Se il dolore durante la fase di carico è particolarmente intenso, non esitare ad utilizzare le stampelle.
- Utilizzare nelle scarpe una "tallonetta" per meglio assorbire gli impatti durante la corsa.
- Diminuire il carico di allenamento, evitare provvisoriamente la corsa che può essere sostituita temporaneamente con la bicicletta e/o il nuoto.
- Effettuare dello stretching per l'aponeurosi plantare, il tendine di Achille e la muscolature del polpaccio, non solamente sull'arto lesa ma, sotto forma preventiva, anche su quello sano.

- Alcune volte vengono prescritti dei tutori notturni che hanno lo scopo di mantenere la fascia plantare in posizione allungata durante il riposo notturno, in modo tale da diminuire la sensazione di rigidità mattutina spesso presente.
- Alcune terapie fisiche, spesso prescritte, come ad esempio la iontoforesi oppure il massaggio, possono essere inizialmente di qualche giovamento ma, a lungo termine, si rivelano solitamente inefficaci.

Comunque si consiglia sempre di consultare un medico specialistico.

Nel seguito sono riportati alcuni semplici esercizi che possono essere effettuati sia per cercare di alleviare il problema sia come prevenzione. Possono essere effettuate al mattino appena svegli dopo aver consultato il parere di un medico:



In piedi, di fronte alla parete, a circa un metro di distanza. Collocare il piede sano in avanti rispetto all'altro. Mantenere la gamba posteriore diritta con il tallone appoggiato a terra e le punte dei piedi diritte in avanti. Appoggiare le mani al muro e lentamente inclinare in avanti il busto fino ad avvertire una certa tensione a livello del polpaccio. Mantenere la posizione per venti secondi e ripetere 3-4 volte. Se la tensione avvertita è leggera anche con il busto molto inclinato, distanziatevi maggiormente dalla parete. Ripetere lo stesso esercizio mantenendo la gamba posteriore leggermente piegata. In questo modo si andrà ad allungare maggiormente la parte inferiore del polpaccio.



Seduti a terra su una superficie rigida con la gamba del piede dolente tesa in avanti e l'altra piegata. Il piede colpito da fascite plantare va mantenuto dritto ed appoggiato soltanto sul tallone. Avvolgere un asciugamano o un elastico attorno alla volta plantare del piede dolente ed

impugnarlo alle estremità. Delicatamente tirare l'asciugamano verso il corpo percependo la tensione dei muscoli della parte posteriore della coscia e della fascia plantare. Mantenere la posizione per 20-30 secondi e ripetere 3-4 volte. Se la tensione avvertita è leggera riponete l'asciugamano e ripetete l'esercizio inclinando il busto in avanti cercando di tirare verso di voi la punta del piede.



Posizione eretta o seduta. Con il piede colpito da fascite plantare scalzo afferrare un tovagliolo con la punta delle dita, sollevarlo leggermente, lasciarlo cadere e ripetere venti volte. Un'alternativa a questo esercizio consiste nel rimettere in una tazza delle palline sparse sul pavimento con l'ausilio delle sole dita del piede.

Salire su uno scalino con entrambi i piedi. Appoggiandosi alla parete o aggrappandosi alla ringhiera, arretrare il piede dolente in modo che il tallone sia libero di scendere verso il basso. Lentamente e senza forzare troppo l'allungamento abbassare il tallone; non appena si percepisce una leggera tensione al polpaccio fermare la discesa, mantenere la posizione per circa venti secondi e ritornare nella posizione di partenza. Ripetere 3-4 volte.

Con la pianta del piede appoggiata al terreno sollevare le dita mantenendo il tallone in appoggio. A questo punto abbassare le dita toccando il terreno ad eccezione dell'alluce. Abbassare l'alluce, tenerlo appoggiato al terreno e sollevare soltanto le altre quattro dita. Ripetere per venti volte.

Seduti su una sedia, con le ginocchia flesse a 90° ed entrambi i piedi completamente appoggiati al pavimento. Alzare verso l'alto la punta del piede colpito da fascite plantare mantenendo il tallone appoggiato al terreno. Mantenere la posizione per 5 secondi, rilassarsi e ripetere l'esercizio dieci volte.



Con il piede colpito da fascite plantare scalzo appoggiare una lattina ghiacciata sotto la volta plantare. Esercitando una leggera pressione far rotolare la lattina dal tallone sino alle dita e viceversa. Ripetere i movimenti per 3-5 minuti. Questo esercizio è particolarmente utile al termine della seduta in quanto unisce gli effetti benefici dell'allungamento a quelli altrettanto positivi della crioterapia.

