



© paromed.de

## Ben informati

Vi prego di spedirmi gratuitamente il materiale informativo:

- Opuscolo «Artrite reumatoide»
- Opuscolo «Artrosi»
- Elenco delle pubblicazioni della Lega svizzera contro il reumatismo
- Catalogo «Mezzi ausiliari» – Piccoli aiuti per grandi risultati
- Copia omaggio della rivista sul reumatismo «forumR»
  
- Desidero sostenere il lavoro della Lega svizzera contro il reumatismo. Vi prego di inviarmi ulteriori informazioni sull'organizzazione.
  
- Desidero diventare socio, vi prego di contattarmi.**
  
- Vi prego di chiamarmi, ho delle domande personali.**

Potete contattarmi al numero di tel. \_\_\_\_\_



It 1040

Con il cordiale  
supporto di  
Gebro Pharma SpA

2'000/OD/06.2015

# Per piedi sani

Esercizi, consigli e  
informazioni



Lega svizzera contro  
il reumatismo  
Josefstrasse 92  
8005 Zurigo

Telefono 044 487 40 00  
Fax 044 487 40 19  
info@rheumaliga.ch  
www.reumatismo.ch



**Lega svizzera  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute



**Lega svizzera  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute



© daniel.schoenen / photocase.com

## Nati per camminare

L'evoluzione ha fatto dell'uomo un instancabile camminatore dalle lunghe gambe. Il forte tendine d'Achille e l'ingegnosa struttura arcuata del piede accumulano molta energia cinetica. I massicci calcagni ammortizzano i colpi. E le dita corte facilitano lo spiegamento del piede.

Le abitudini di vita moderne mettono tuttavia a dura prova i nostri piedi. Li muoviamo troppo poco. E soprattutto stiamo troppo poco a piedi nudi. Poiché camminando a piedi nudi, i piedi ricevono degli stimoli. I piedi compensano le irregolarità del terreno in maniera attiva. Stimolano la sensibilità e rafforzano i muscoli. Se al contrario i piedi sono costretti tutto il giorno nelle calzature, i muscoli e le terminazioni nervose iniziano ad atrofizzarsi.

Questo opuscolo ha lo scopo di mettere in movimento i vostri piedi: da pagina 12 trovate esercizi preziosi per sensibilizzare, stabilizzare e rinforzare i piedi. Nelle pagine successive sono descritte le malattie più frequenti del piede e quali sono gli specialisti che possono aiutarvi.



Avampiede



Mesopiede



Retropiede

## Malattie frequenti del piede

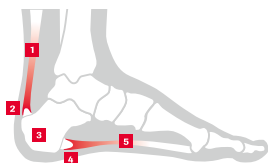
I disturbi ai piedi hanno quasi sempre cause ordinarie e banali, come carichi eccessivi e scorretti o (per gli sportivi) fenomeni degenerativi. Inoltre, le posture errate come il piede spianato, il piede valgo e il piede piatto favoriscono l'insorgere di patologie.

### **Infiammazione delle articolazioni delle dita del piede**

Le persone affette da disturbi reumatici soffrono spesso di infiammazioni croniche nelle articolazioni delle dita del piede, causate da un'artrite reumatoide, da un'artrite psoriasica (desquamazione della pelle) o dall'accumulo di cristalli di acido urico (gota).

### **Malattie di tendini e legamenti**

**Spina calcaneare:** Oltre il 10% della popolazione ha una spina calcaneare, spesso senza disturbi. Si tratta di una protuberanza ossea a forma di spina nel calcagno, collegata a un'infiammazione cronica dell'inserzione del tendine di Achille o della fascia plantare (aponeurosi plantare).



- 1** Tendine di Achille
- 2** Spina calcaneare
- 3** Calcagno
- 4** Spina calcaneare
- 5** Aponeurosi plantare



### **Infiammazioni e lesioni del tendine d'Achille:**

Il tendine d'Achille è il tendine più spesso e forte del corpo umano. I carichi eccessivi e scorretti possono provocare piccole lesioni che portano a gonfiori e infiammazioni. Il tendine d'Achille può lacerarsi o strapparsi: si tratta di una lesione frequente per chi pratica sport.

### **Altre malattie frequenti**

**Alluce valgo:** L'alluce valgo è una deformazione degenerativa dell'articolazione basale dell'alluce. Comporta necessariamente un sovraccarico cronico delle ossa limitrofe del mesopiede.

**Dito a martello:** Si tratta di una curvatura dell'articolazione terminale di un dito del piede ed è la deformazione di gran lunga più diffusa per quanto riguarda le dita del piede.

**Artrosi alla caviglia:** L'usura della cartilagine nell'articolazione tibio-tarsica è in genere la conseguenza di un'artrite oppure può essere riconducibile a rotture di legamenti o fratture della caviglia.

Per ulteriori informazioni consultare il Web-Dossier «Reumatismo del piede»: [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)



## Guida per gli specialisti del piede

**Il medico di famiglia:** I problemi ai piedi, insieme alle malattie da raffreddamento e al mal di schiena, sono tra le più frequenti cause di dolori. Il vostro medico di famiglia provvederà agli esami necessari e, qualora necessario, vi manderà da uno specialista.

**Il reumatologo:** I piedi sono una parte importante dell'apparato locomotore. La maggior parte delle malattie del piede rientra nel settore di specializzazione dei reumatologi.

**L'ortopedico:** Gli interventi chirurgici al piede e soprattutto all'articolazione talo-crutale sono effettuati di norma dall'ortopedico. L'ortopedico corregge le dita deformate, ricostruisce i tendini d'Achille rotti o impianta caviglie artificiali.

**Il tecnico ortopedico:** Le persone affette da limitata capacità di muoversi, stare seduti o mantenere la posizione eretta si avvalgono del supporto dei tecnici ortopedici. Questi producono plantari o mezzi ausiliari specifici e forniscono le relative informazioni per l'utilizzo.

**Il calzolaio ortopedico:** I calzolaio ortopedici producono calzature ortopediche speciali e su misura, nonché plantari e supporti.



**Il fisioterapista:** I fisioterapisti si occupano delle capacità di carico, motricità, forza e coordinamento dei piedi sottoposti a trattamento medico o, persino, reduci da intervento chirurgico.

**Il podologo:** Il podologo si occupa della cura medica dei piedi. I podologi rimuovono calli, verruche e duri. Trattano le unghie dei piedi e possono effettuare massaggi plantari. Non rientrano nella podologia le pedicure cosmetiche e i trattamenti benessere dei piedi.

## **Plantari su misura**

I plantari sono degli ausili medici personalizzati.

- I classici plantari supportano soprattutto l'arco longitudinale e trasversale del piede e alleggeriscono il carico sui punti di pressione.
- I plantari sensomotori agiscono principalmente sulla percezione del proprio corpo. Modificano le posture scorrette attivando o limitando determinati muscoli del piede.



## Dove preme la scarpa?

Design e moda sono tra le cose belle della vita. Ma molto più bello è poter avere piedi senza dolori né deformazioni. Per questo motivo le scarpe che indossate per la vita quotidiana e per lo sport dovrebbero soddisfare determinati criteri e non ostacolare i movimenti naturali del piede e il suo gioco di forze.

Più alto è il tacco, maggiore è il peso che grava sull'avampiede - con conseguenze sulla salute del piede e non solo:

- deformazione di dita e avampiede
- accorciamento dei muscoli del polpaccio
- rischio di infortunio alla caviglia
- maggiore rischio di ammalarsi di artrosi al piede o al ginocchio

Se di norma indossate scarpe con tacchi bassi, non è un problema infilare di tanto in tanto qualche paio di scarpe alla moda con tacco alto. Non superate tuttavia i 7 cm di tacco, indossate queste scarpe per brevi periodi e, per compensare, concedetevi un po' di ginnastica per i piedi per restituire loro l'equilibrio.

Se decidete di acquistare un paio di scarpe, fatelo di pomeriggio o di sera, poiché durante la giornata i nostri piedi si gonfiano.





## Come riconoscere una buona calzatura

**Tomaia:** preferite i materiali naturali. La vera pelle assorbe l'umidità ed è traspirante, così come i materiali high-tech (per es. il Gore-Tex) che lasciano respirare il piede. Evitate le calzature a buon mercato realizzate con materiali sintetici. Queste scarpe generano un clima privo di ossigeno, che facilita la proliferazione delle micosi.

**Talloniera:** una talloniera stabile e rialzata deve assicurare una buona stabilità al tallone.

**Suola:** la suola deve garantire una certa stabilità. Potete controllare la stabilità di una suola afferrando la scarpa dalla punta e dal tallone e imprimendo una torsione. Inoltre, la suola ideale deve consentire un leggero rotolamento.

**Spazio per l'alluce:** le dita vengono compresse, quando il piede scivola in avanti a causa di una scarpa troppo larga. Una scarpa troppo stretta ostacola invece la circolazione del sangue e la motricità, favorendo delle deformazioni e la comparsa di calli. Nella zona dell'alluce si consiglia uno spazio di riserva di 1 cm.

**Scarpe da corsa:** in caso di scarpe da corsa, non limitatevi al vostro numero normale, ma acquistate uno o due numeri più grandi.





## Via le scarpe!

Camminate il più possibile a piedi nudi. Camminando a piedi nudi, il piede viene stimolato a ogni passo e deve compensare in maniera attiva ogni irregolarità del terreno. Questo favorisce la propriocezione e allena i muscoli.

- A casa, rinunciate il più possibile alle pantofole. Camminate scalzi o indossando calze antiscivolo.
- Percorrete all'aperto regolarmente un «tracciato di allenamento» a piedi nudi, su un prato, sulla sabbia, sulla ghiaia o sui sassi. Prestate attenzione a non tagliarvi, per esempio con cocci o vetri.

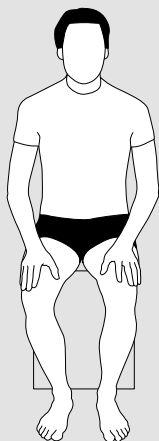
Camminare a piedi nudi favorisce il sano sviluppo dei piedi dei bambini e dei giovani, prevenendo la formazione di piedi spianati e piatti. Anche le persone meno giovani possono tuttavia beneficiare di una sana passeggiata a piedi nudi. Solo in caso di danno ai nervi periferici delle gambe (p.es. neuropatia diabetica) si sconsiglia di camminare a piedi nudi.



© Hightower\_NRW, iStock

## Il piede in movimento

**8 esercizi per sensibilizzare, stabilizzare e rinforzare i piedi.**



## 1 **Piedi appoggiati a terra**

### **Obiettivo**

Percezione dei piedi

### **Posizione di partenza**

Seduti o in posizione eretta con i piedi appoggiati a terra alla larghezza delle anche.

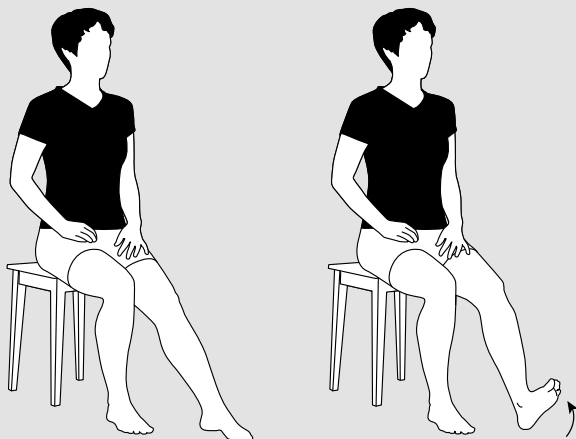
### **Esecuzione**

- Premere contemporaneamente a terra il centro del tallone e il polpastrello dell'alluce (con delicatezza e in maniera uniforme), quindi rilasciare.
- Le ginocchia e le dita dei piedi restano ferme e rilassate.

### **Ripetizioni**

Da 10 a 20

**Importante:  
l'esecuzione  
degli esercizi non  
deve causare  
dolore.**



## 2 | Lubrificare le articolazioni

### Obiettivo

Mobilità dell'articolazione tibio-tarsica superiore e talo-calcaneare

### Posizione di partenza

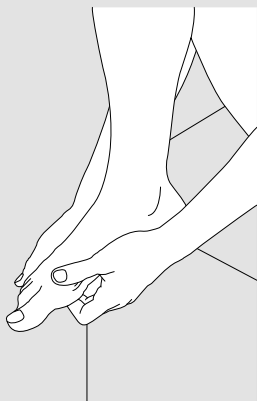
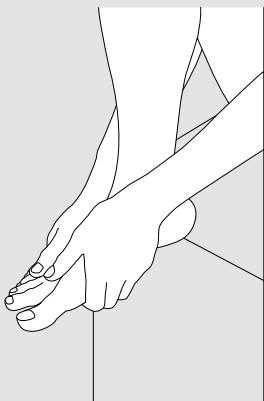
Seduti. Il piede posteriore completamente appoggiato sul pavimento, quello anteriore appoggiato sul tallone.

### Esecuzione

- Stendere le dita del piede anteriore in avanti e alzarle verso il ginocchio alternatamente.
- Oppure: ruotare il piede anteriore intorno all'articolazione tibio-tarsica.
- Mantenere il tallone a terra e il ginocchio fermo.

### Ripetizioni

Da 20 a 30 per lato



### 3 Arcuare l'avampiede

#### Obiettivo

Mobilità dell'avampiede, sviluppo dell'arco trasversale

#### Posizione di partenza

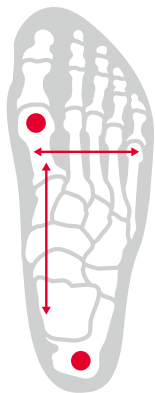
Seduti. Le mani sul bordo interno ed esterno dell'avampiede.

#### Esecuzione

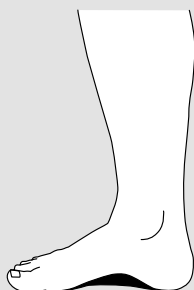
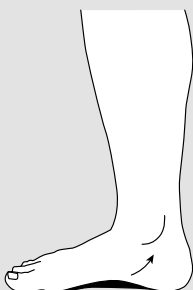
- Tirare i bordi del piede verso il basso.
- Contemporaneamente, premere le dita delle mani sulla pianta in modo che l'avampiede formi un arco verso l'alto.

#### Ripetizioni

Da 10 a 20 per lato



Arco trasversale,  
arco longitudinale



## 4 Attivare l'arco longitudinale

### Obiettivo

Stabilizzazione dell'arco longitudinale del piede

### Posizione di partenza

Seduti (principianti) o in piedi (esperti).

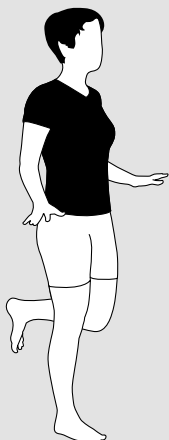
### Esecuzione

- Con un piccolo movimento, alzare e abbassare alternatamente l'arco longitudinale del piede.
- Mantenere rilassate le dita del piede. Il polpastrello dell'alluce deve restare a terra.

### Ripetizioni

Da 10 a 20, con entrambi i piedi o alternati

**Consigliato  
per piede  
valgo / piatto e  
alluce valgo**



## 5 Equilibrio su un piede

### Obiettivo

Stabilizzazione dell'articolazione del piede

### Posizione di partenza

- In posizione eretta su un pavimento piano (principianti) oppure su un asciugamano di spugna ripiegato o su un tappetino arrotolato (esperti), meglio se a piedi nudi.
- Le dita dei piedi e il ginocchio sono rivolti nella stessa direzione.

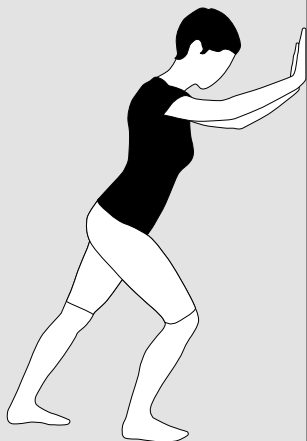
### Esecuzione

- Sollevare una gamba e mantenere attivamente la posizione.
- Tenere rilassate le dita del piede, evitare l'iperestensione del ginocchio.

### Durata

Da 20 a 30 secondi per lato





## 6 Allungare fino a tirare

### Obiettivo

Allungamento dei muscoli del polpaccio

### Posizione di partenza

In posizione eretta rivolti verso una parete, simulando l'atto di camminare. Entrambi i piedi sono rivolti in avanti. Il tallone posteriore è ben appoggiato a terra.

### Esecuzione

Inclinare il busto in avanti e flettere il ginocchio anteriore, finché si sente tirare il polpaccio posteriore.

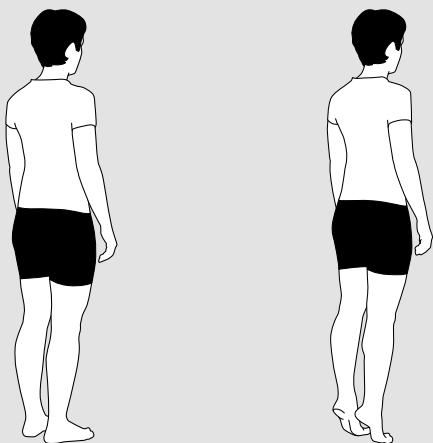
### Durata

Da 20 a 30 secondi per lato



Nel nostro pieghevole gratuito trovate altri stimolanti esercizi per favorire la mobilità e l'allungamento:

**[rheumaliga-shop.ch](http://rheumaliga-shop.ch)**



## 7 Fitness per i polpacci

### **Obiettivo**

Potenziamento dei muscoli dei polpacci

### **Posizione di partenza**

In piedi con il busto eretto, i piedi divaricati alla larghezza delle anche, le ginocchia lievemente flesse.

### **Esecuzione**

- Alzare e abbassare i talloni compiendo un movimento ogni secondo.
- In caso di problemi di equilibrio, tenersi con un dito della mano al telaio della porta o alla parete.  
Mantenere lo sguardo rivolto in avanti.
- Per una maggiore efficacia: eseguire l'esercizio su una gamba sola.

### **Ripetizioni**

Da 10 a 20



I piedi ci  
«accompagnano»  
per tutta la vita –  
meritano cura e  
relax.

Mantenete i  
vostri piedi in  
forma grazie al  
movimento.

Prendete  
sul serio i dolori  
ai piedi – sono  
segnali di  
allarme.



**8 esercizi per  
la salute del piede  
da pagina 12**



## 8 Massaggio con la palla riccio

### Obiettivo

Sensibilizzazione della pianta del piede, stimolazione della circolazione

### Posizione di partenza

Seduti. Un piede sulla palla riccio, l'altro appoggiato piatto sul pavimento.

### Esecuzione

- Fare rotolare il piede su tutta la lunghezza avanti e indietro.
- Oppure: compiere movimenti circolari del piede sulla palla riccio.
- Regolare la pressione in modo che il movimento risulti piacevole.

### Durata

Da 20 a 30 secondi per lato



Ordinate le palle riccio comodamente nello shop online della Lega svizzera contro il reumatismo:  
**rheumaliga-shop.ch**

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung In vivo commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse

Mittente

Nome/Cognome \_\_\_\_\_

Via/N. \_\_\_\_\_

NPA/ Località \_\_\_\_\_

Data/Firma \_\_\_\_\_

Lega svizzera contro il reumatismo  
Josefstrasse 92  
8005 Zurigo