

di **Giorgio Mottini**Fondatore e formatore di
Eukinetica star bene lavorando
www.eukinetica.it

Il piede racconta

Segreti e cura del piede,
“capolavoro di ingegneria”
da mantenere sempre in salute

Il nostro piede è un’“opera d’arte e un capolavoro di ingegneria” diceva Michelangelo Buonarroti. Tanto è vero che anche una nota marca di scarpe ha usato proprio uno slogan che ci ricorda questa frase: “La tecnologia sei tu!”

Il piede grazie alla sua sensibilità e anatomia (è formato da **20 muscoli, 26 ossa, 33 articolazioni** e più di un centinaio tra muscoli, tendini e legamenti), dopo gli occhi è l’organo che riceve dall’ambiente esterno più informazioni che il nostro cervello elabora per dare risposte motorie efficaci.

Proprio per questo motivo è importante che sia in salute. **La sua funzionalità va ad incidere sul nostro benessere e sulla nostra postura.**

Il piede è una parte del corpo che si adatta e ha grandi capacità di cambiare forma ed è la parte del corpo più in contatto con il mondo esterno. Quando siamo in piedi per definizione, ma anche quando stiamo seduti o sdraiati. Ogni volta che c’è qualcosa che non va ai “piani alti” lui compensa cambiando posizione. Pensiamo solo a quando ci fa male un ginocchio, un piede o un’anca. Probabilmente inizieremo a zoppicare e ad appoggiare male il piede.

Ma anche quando durante il giorno indossiamo scarpe strette, a punta o con il tacco, il nostro piede in qualche modo si adatta ad una situazione per lui non proprio ideale. Ecco che nel tempo possono insorgere problematiche come l’alluce valgo, le dita a griffe, la caduta delle teste metatarsali, gli spazi tra un dito e l’altro che si restringono. Il piede racconta, e lo fa non solo cambiando forma ma anche attraverso i dolori.

Cosa possiamo fare per mantenerlo efficiente e per riequilibrare le tensioni che possono crearsi durante la giornata?

Oltre a camminare quando si può a piedi scalzi o con calze antiscivolo, esistono in commercio delle speciali scarpe a cinque dita che consentono di stimolare maggiormente i recettori della pianta del piede e di mantenere il giusto spazio tra un dito e l’altro. Oppure, ancora con lo stesso intento, alla sera quando ci si rilassa si possono indossare i separa dita, quelli che si usano per mettere lo smalto alle unghie dei piedi.

Ma se vogliamo ulteriormente migliorare il benessere dei nostri piedi ecco tre semplici esercizi che si possono fare a casa in tutta comodità.



1. STANDO IN PIEDI O SEDUTI MASSAGGIAMO OGNI PUNTO DELLA PIANTA DEL PIEDE UTILIZZANDO UNA PALLINA PIÙ O MENO MORBIDA



2. INSERIAMO LE DITA DELLA MANO TRA LE DITA DEL PIEDE, COMPIENDO DEI MOVIMENTI LEGGERI A PIACERE



3. SPINGIAMO CONTEMPORANEAMENTE CON I POLLICI SUL DORSO DELLE DITA E CON GLI INDICI SULLA PIANTA DEL PIEDE