

Le calzature estive

Piccola guida per scoprire pregi e difetti di alcuni tipi di calzature molto utilizzate in questo periodo.

di Paolo Maraton Mossa*

Il comfort e la salute del piede, è risaputo, influenza sia positivamente che negativamente tutto il corpo ed in alcuni casi anche la mente.

Gli stretti rapporti tra sistema circolatorio, nervoso periferico ed il piede sono indiscussi, così come la statica di tutto lo scheletro è condizionata da un buon appoggio al suolo, stabile e non doloroso.

La scelta della calzatura è sempre un atto estremamente importante per il benessere del nostro corpo. Tale scelta deve rispondere a requisiti di tipo pratico funzionale unitamente a criteri di tipo estetico culturali e di sicurezza soprattutto in vacanza. L'uomo è nato per camminare scalzo, tuttavia, nei secoli di marcia, le calzature hanno modificato parte della motilità del piede, l'atteggiamento della colonna lo spostamento del baricentro al fine di arrivare ad un perfetto equilibrio piede-calzatura che è diventato un oggetto insostituibile del nostro vivere quotidiano.

Durante l'estate questo concetto del "camminare scalzo" si esaspera e può portare danni se viene abbandonato il buon senso.



SANDALO BASSO:

calzatura che non offre protezione né mediale né laterale lasciando inoltre indifeso l'avampiede e le unghie. Trattasi quindi di una semplice protezione instabile nei confronti del suolo, peraltro molto discutibile. Il tacco basso come in figura può danneggiare il tendine di Achille. L'aspetto igienico è naturalmente molto precario. Una scarpa dunque da usare poche ore in un ambiente protetto.

INFRADITO:

valgono tutte le considerazioni fatte per il sandalo basso aggiungendo che l'infradito può danneggiare il fascio vasculo-nervoso tra primo e secondo metatarso, inoltre manca totalmente la contenzione sul tallone che rende questo accessorio a volte pericoloso per la possibilità di "inciampare" fino a danneggiare gravemente l'avampiede: possibile lussazione metatarso falangea dell'alluce. Una scarpa dunque da usare sulla moquette di un albergo, uscendo dalla doccia o in piscina.



BALLERINE:

lo dice lo stesso nome, sono nate per il ballo quindi rivolte a soggetti giovani con un piede in ottime condizioni ed una caviglia stabile. Sconsigliate in presenza di anomalie del piede, sconsigliate per l'uso sull'asfalto o su terreno campestre offrono una modesta protezione del piede pertanto non deve essere considerata una vera calzatura ma una protezione del piede poco impegnativa e per brevi spostamenti.

STIVALI:

ottima protezione per il piede e per la caviglia, inoltre utile per i soggetti che hanno una pelle molto sensibile in prossimità del tallone, la scelta del pellame e dell'imbottitura permette di adattare lo stivale a tutte le condizioni atmosferiche. L'altezza del tacco ne condiziona il ruolo prevalentemente sportivo o compatibile alla vita di tutti i giorni. Per la sua versatilità forse è stata la prima calzatura dell'uomo delle caverne. Attenzione alle soles tipo "deserto" senza tacco che alterano l'andatura e la sequenza del passo.





SCARPA CON SUOLA CURVA:

sono la novità del momento. Sono basate su due principi che peraltro condivido: 1) continuo spostamento del baricentro che obbliga ad attivare diversi muscoli generalmente non coinvolti nella deambulazione; 2) trasformazione dell'energia potenziale in energia cinetica utile per la deambulazione. Ne esistono di diversi tipi atti ad aumentare il consumo calorico, mantenere una corretta postura, difendere la zona del tallone. A mio avviso questa calzatura deve essere considerata un esercizio ginnico prolungato, non una scarpa neutra da passeggio pertanto consiglio adeguata documentazione prima dell'acquisto magari con un ortopedico od un fisiatra.

Sconsigliate agli anziani o nelle instabilità neurologiche.

SCARPA DA GINNASTICA:

anche qui lo dice il nome, dovrebbero essere usate durante le attività ginnico-sportive e non per andare a scuola o per studiare musica. Ma la pubblicità ha reso questa calzatura un oggetto onnipresente in ogni situazione tra i giovani e le famiglie comprano senza porsi domande sul ruolo della calzatura pur di non discutere. Questo tuttavia non crea grandi danni purchè le calzature vengano tenute con una pulizia interna assoluta per evitare l'insorgenza di verruche micosi o altre patologie da alterata traspirazione.

Consigliate invece agli anziani per evitare le cadute tipiche dello scivolamento con le pantofole.



SCARPA DECOLTE':

è la scarpa femminile per eccellenza, buon contenimento e protezione del piede, i parametri da valutare sono tanti: l'altezza del tacco, la larghezza della pianta, lo spessore della suola, la stabilità della tomaia. Quindi a seconda del ruolo diventa la scarpa di tutti i giorni (4-5 cm di tacco), scarpa più elegante con tacco più alto scarpa da campagna con tacco più basso. Buona scarpa quindi da scegliere con buon senso in funzione dell'uso previsto.

SCARPA DECOLTE' CON TACCO ALTO:

qui irrazionalità feticismo e cattivo gusto si mescolano nella realizzazione di una scarpa instabile e pericolosa. Questo tipo di calzatura aumenta la falcata del passo, assottiglia l'aspetto delle gambe, solleva il bacino rendendo l'andatura vistosa e spesso attraente per gli uomini. La sensibilità propriocettiva sparisce, la corsa è impedita e le cadute disastrose sono frequentissime. Quindi scarpa da evitare soprattutto con la zeppa centrale e da usare a proprio rischio e pericolo.



ZEPPA:

valgono tutte le considerazioni della scarpa con tacco alto con l'aggravante della mancanza di contenzione a livello del tallone, condizione indispensabile per un minimo di stabilità. Una zeppa moderatamente bassa può essere accettata con riserva e soprattutto con prudenza.

* Titolare della Cattedra di Ortopedia dell'Università di Lugano; Direttore Centro Pilota di Chirurgia del Piede di Milano