

Come scegliere la scarpa giusta

di Paolo Maraton Mossa*

Per molti quella che conta è l'estetica. Per altri la marca. Comperare la scarpa giusta invece è importante anche per la nostra salute. Ecco alcuni consigli da non trascurare durante l'acquisto



1) Quali sono le qualità fondamentali di una buona calzatura?

La calzatura deve rispondere a numerosissimi requisiti, sia legati alla sicurezza che alla protezione del piede, sia legati ad un appagamento del gusto estetico che è del nostro "io" più profondo e che nel piede è particolarmente sentito più che in altre parti del corpo.

Una buona calzatura deve offrire protezione sia nei confronti dell'ambiente (temperatura, umidità, ecc...) sia nei confronti del piano di appoggio sul quale camminiamo.

Una buona calzatura dunque deve isolarci dall'ambiente ostile, facendoci apprezzare l'ambiente favorevole, questo fenomeno si chiama "mantenimento dall'omeostasi", deve inoltre impedire che avvengano fenomeni sgradevoli di difesa quale la sudorazione od il crampo, deve offrire un adeguato isolamento termico, non deve offrire punti di attrito dolorosi, deve offrire il giusto compromesso tra motilità e stabilità del piede e della caviglia. Deve inoltre assicurare un buon gradiente antiscivolo in ogni situazione o alme-

no nelle situazioni di più frequente utilizzo.

Il concetto che meglio si addice a questo stato di cose è quello di utilizzare a lungo una calzatura senza accorgersene

2) Per chi ha piedi sani: quali regole seguire per scegliere e usare una scarpa che mantenga il piede in salute?

Il concetto fondamentale è che una calzatura non dovrebbe mai andare in conflitto con il piede, pertanto avendo il piede una variabilità praticamente infinita, vediamo quanto è difficile creare un armonioso abbinamento piede-calzatura.

Ciò è possibile scegliendo le calzature in funzione di alcune variabili che il commercio della calzatura di qualità può oggi offrire conciliando necessità aziendali con esigenze del consumatore. Infatti oggi esistono diverse case produttrici di calzature che a parità di numero, offrono almeno tre variabili relative alla larghezza della pianta ed alla altezza del collo del piede, la scelta poi del modello più adatto, completa la qualità della scelta più razionale.

Una scarpa corretta quindi deve essere della giusta misura, sia per quanto riguarda la lunghezza (le punte delle dita non devono toccarla), sia per quanto riguarda la larghezza del piede. Inoltre, soprattutto chi ha i piedi delicati o predisposti alla sudorazione e alla stanchezza dovrebbe scegliere calzature assolutamente fabbricate in materiale naturale o che comunque permetta una facile traspirazione e sia adeguatamente morbido.

3) Se invece sono presenti dei difetti, come regolarsi? Ad esempio un inizio di alluce valgo, tendenza alle callosità, fragilità della caviglia, etc...

Non incolpiamo sempre le calzature!

La maggior parte dei difetti del piede sono di natura genetica, pertanto fanno parte del DNA del soggetto e quindi evolveranno comunque inesorabilmente nel tempo, è anche vero tuttavia che l'utilizzo di una scarpa non razionale accelera l'evolversi del difetto e lo rende spesso più doloroso e meno tollerato.

Ecco quindi che un alluce valgo



tenderà ad arrossarsi diventando dolorosissimo, eventuali dita a martello impediranno un appoggio morbido della pianta, o una caviglia già delicata ed instabile naturalmente, andrà in contro a ripetuti episodi distorsivi se gli offriamo un appoggio precario.

4) E' vero che tacchi alti, punte strette, scollatura profonda sono sempre sconsigliabili? Perché?

Non è vero, i tacchi alti e le punte strette sono sicuramente nemiche del piede ma per realizzare danni importanti o irreversibili hanno bisogno di agire costantemente e per periodi di tempo prolungati, pertanto un piede che non presenta malattie o deformità potrà calzare senza danni anche tacchi alti e punte strette, giusto per una serata a teatro o per una cena importante, non certo come abitudine di vita. Questo per il bene del piede e di tutto lo scheletro.

5) Arriva la stagione dei sandali, ossia delle calzature aperte: sono consigliabili? E se sì, ci sono fogge più o meno indicate? E a proposito

di stagione, col caldo quali tipi di calzature preferire?

Il sandalo purchè studiato intelligentemente nulla ha da invidiare alla calzatura, naturalmente non deve trattarsi di due striscioline di plastica incrociate, ma deve rispondere a tutti i requisiti di forma e di utilizzo di una buona calzatura chiusa: forma, materiali, tipo di utilizzo.

Naturalmente offrirà il vantaggio di una maggiore areazione del piede a scapito di una minore protezione nei confronti dell'ambiente. Quindi sandali si nell'habitat adatto e con un minimo di prudenza.

6) Le zeppe sono o no consigliabili?

La zeppa non presenta particolari controindicazioni o differenze rispetto al tacco, l'unico inconveniente consiste nel fatto che se non costruito con materiali adatti può essere eccessivamente pesante e quindi interferire negativamente sul fisiologico meccanismo della deambulazione, quindi zeppe si purchè "leggere".

7) Si dice che la scarpa deve essere scelta a seconda dell'attività a cui

deve servire: può farci degli esempi pratici? Un consiglio particolare per le scarpe adatte alla guida dell'auto.

Questo argomento è sempre stato motivo di grandi discussioni perché sono coinvolte cattive abitudini, cattivi consigli, cattivi esempi da parte di personaggi importanti e visibili, nonché enormi interessi delle aziende produttrici di calzature che tendono ad imporre il loro prodotto ad ogni costo.

Facciamo un esempio pratico?

Esistono gomme per auto nate per la pista, per la neve, per il fuoristrada, per la pioggia, ecc...e gomme per un tranquillo uso cittadino.

Per le calzature il concetto è esattamente lo stesso, in più è molto più facile da realizzare. La calzatura quindi dovrebbe sempre essere adeguata al ruolo che stiamo svolgendo, così saremo a disagio se uscendo con i sandali ci troveremo casualmente in mezzo ad un temporale, o andiamo al cinema subito dopo una corsa nel parco con adeguate calzature.

Più scarpe dunque per ruoli diversi o

con buon senso calzature adatte a più situazioni, mai indossare la scarpa sbagliata nel ruolo sbagliato senza chiedercene il motivo ed avere una logica spiegazione.

Abbiamo parlato di auto: la stimolazione asimmetrica di organi simmetrici porta, alla lunga ad alterazioni dei sistemi motori che, nel caso particolare, si riflettono sul piano clinico come difetto di andatura od anomalie di posizione degli arti inferiori durante la marcia. Se in condizioni normali si può generalmente accettare questo stato di cose, in un uso intensivo dell'auto bisogna fare alcune considerazioni.

La posizione dei piedi durante la guida ed il tipo di lavoro cui vengono sottoposti realizzano quasi perfettamente le condizioni sperimentali di un piede cavo, ovvero piede con grave riduzione delle superfici di appoggio e conseguentemente eccessiva stimolazione delle teste metatarsali e del calcagno.

Indispensabile quindi una suola antiscivolo ed un giusto equilibrio di flessibilità e resistenza per non annullare totalmente la sensibilità della volta plantare del piede o rendere lo stesso doloroso durante la guida.

Quindi scarpe da guida sì, ma lasciamole in auto quando scendiamo dopo un lungo viaggio.

8) Si parla di materiale "naturale", come del più sano, mentre si producono sempre più materiali artificiali sintetici anche molto allettanti: come regolarsi?

La natura è sempre più brava di noi!

Pertanto i materiali naturali sono in linea di massima da preferire, basta fare una semplice riflessione, non esiste altro materiale che abbia contemporaneamente tutte le caratteristiche del cuoio:

- Basso peso specifico;
- Giusta aderenza al suolo;
- Alta protezione nei confronti dei corpi estranei;
- Alto potere termostatico;
- Alto coefficiente di porosità;
- Scarso potere isolante (per l'elettricità).

Usare soles in cuoio consente, infatti, di rispettare l'anatomia e la fisiologia del piede nel pieno rispetto della traspirazione naturale durante la marcia, più abbondante durante la corsa eccessiva o scarsa in funzione delle temperature esterne.

È appunto questa capacità di regolazione della temperatura e della traspirazione che caratterizza il cuoio e la pelle.

Esistono comunque materiali ottenuti chimicamente che possono migliorare qualche elemento delle caratteristiche della pelle o del cuoio, ma non tutte contemporaneamente. Pertanto non

sono contrario all'utilizzo di questi materiali soprattutto associati a quelli naturali. Questi materiali definiti "ad alto contenuto tecnologico" trovano la loro elettiva applicazione nelle calzature per uso molto particolare od agonistico, ma ricordiamo che il prezzo sarà sicuramente più elevato dei materiali naturali.

9) Qualche suggerimento alle signore (ma anche agli uomini) su come provare e acquistare in modo corretto le scarpe

I guai del piede come è noto, derivano in grandissima parte dall'uso di scarpe che spesso non sono adatte al ruolo e vengono scelte a volte più per motivi estetici che per comodi e salutarci criteri protettivi del piede.

Per avere piedi sani e belli invece, è fondamentale calzare abitualmente scarpe comode e adatte alla reale forma del piede stesso, alle sue importanti funzioni di sostegno del corpo e di movimento.

A sbagliare sono soprattutto le donne, non a caso infatti, costoro soprattutto dopo una certa età, soffrono molto più degli uomini di disturbi e difetti del piede. Corrono per tutto

il giorno dalla casa all'ufficio, alla fabbrica o al mercato, assoggettandosi a stare in scarpe strette e a punte, su faticosissimi tacchi che vanno oltre i canonici 3-4 centimetri e si meravigliano poi di sentire le loro estremità stanche e dolenti, e spesso non solo le estremità. Tutto il corpo, infatti, non può che risentire negativamente di una base instabile come quella di due piedi costretti a mantenere un equilibrio difficile in modo innaturale.

Ecco alcuni suggerimenti per la scelta della scarpa:

- Cercate sempre di acquistare scarpe nuove nel pomeriggio, dopo aver camminato per un pò: quando sono caldi, i piedi tendono a gonfiarsi.
- Le scarpe devono adattarsi come guanti e non devono essere più lunghe del piede oltre la mezza misura.
- Quando siete nel negozio non limitatevi ad indossare le scarpe nuove, ma camminateci un pò: le buone scarpe sono confortevoli fin dal primo momento e il tempo non le modellerà di certo.
- Non usate regolarmente scarpe col tacco alto: possono causare calli e problemi alla schiena.
- Cambiate spesso le scarpe, usare tutti i giorni lo stesso paio favorisce la formazione di calli.
- Fate riparare regolarmente i tacchi e soles: gli angoli smussati danneggiano la schiena.

10) Principali difetti del piede femminile, principali rischi e, sintetiche indicazioni per correggerli.

È importante conoscere questa parte del nostro corpo per imparare a salvaguardarne la salute e l'estetica.

Composta da ben

E' importante conoscere i nostri piedi per salvaguardare la salute e l'estetica. La calzatura deve rispondere a numerosissimi requisiti, legati alla sicurezza e alla protezione del piede, e legati ad un appagamento del gusto estetico.



26 ossa tenute insieme da articolazioni e legamenti, lo scheletro del piede è diviso in tre parti: il tarso, i metatarsi e le falangi delle dita. Il calcagno e l'astragalo congiungono il piede vero e proprio alle ossa della gamba.

Questa meravigliosa opera di architettura fatta di ossa piccole e

resistenti, si muove su 33 articolazioni che ne fanno una straordinaria macchina di locomozione e di equilibrio per l'intero corpo, sono proprio queste giunture infatti a rendere il piede elastico e resistente e a consentirgli il movimento, il cui atto fondamentale è costituito dal passo.

- L'alluce valgo è in assoluto la deformità più frequente nelle donne: deviazione dolorosa all'esterno dell'alluce. La risoluzione è solo chirurgica, la tecnica deve essere scelta con molta accuratezza in funzione dell'età, del tipo di vita del paziente e di eventuali altre deformità associate.

- Il Morbo di Morton è una dolorosissi-

ma lesione di un piccolo nervo tra il 3° 4° dito del piede che si manifesta come una stiletata od una scossa elettrica sotto la pianta del piede. Un'ecografia chiarirà il dubbio.

- Le dita a martello sono spesso associate a qualunque deformità del piede perché inizialmente sono semplicemente un atteggiamento di difesa.

- Tutte le malattie artro-reumatiche deformano il piede fino a volte a renderlo incompatibile con un buon appoggio in assenza di dolore.

- Le alterazioni della volta plantare piede piatto o cavo, richiedono indagini e considerazioni molto più complesse che non possono essere generalizzate.

E' bene comunque sapere che il 90% delle deformità o problematiche del piede trova risoluzione prevalentemente in ambito chirurgico, dopo un'accurata e precisa valutazione clinica e strumentale.

I risultati sono molto buoni.

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

