

Piedi in ordine dopo i sessant'anni



di Paolo Maraton Mossa

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

Soprattutto nelle donne i maltrattamenti inflitti ai piedi da scarpe inadeguate e da altri problemi, possono procurare molti fastidi.

Se è vero che è talvolta necessaria la correzione chirurgica, è altrettanto vero che per prevenire le difficoltà di movimento possiamo fare ogni giorno qualcosa. Ogni sera, dopo il pediluvio al quale è bene non rinunciare mai, è utile un buon massaggio con una pomata dedicata (a seconda delle esigenze: antifaticamento, per piedi secchi, ecc.) preceduto da un'energica frizione praticata con l'asciugamano, per stimolare la circolazione e in particolare il buon funzionamento delle "camere vasali", le zone spugnose sotto la pianta dove il sangue si raccoglie per essere respinto al cuore lungo le vene.

I problemi dei piedi sono frequentissimi a una certa età. Soprattutto nelle donne dopo i sessant'anni, le estremità presentano il conto di tanti anni di maltrattamenti: scarpe inadatte, sovrappeso, forme artrosiche trascurate e così via. Un piede dolente a una certa età, se non curato, è la premessa a serie compromissioni del movimento e aumenta anche l'incidenza delle cadute. Ecco perchè è assolutamente necessario correre al più presto ai ripari, tenendo conto che di frequente il recupero della buona funzionalità dei piedi si ottiene con un riassetto chirurgico. Non bisogna dimenticare che spesso i disturbi circolatori delle gambe, quali stancabilità, gonfiori, varici sono influenzati dall'assetto della struttura ossea del piede, dei legamenti e dei tendini. Questi elementi, infatti, sono fondamentali per una buona circolazione

e quindi nel caso di deformazioni più o meno lievi, dopo la correzione si constata un netto miglioramento anche di questi aspetti strettamente collegati con un buon appoggio. Le condizioni dei nostri piedi a una certa età sono complicate, spesso, dalla presenza di forme artrosiche o artritiche. In questi casi, oltre alla correzione chirurgica, è necessario il trattamento farmacologico e fisioterapico della malattia di base.

FATTORI USURANTI E ABITUDINI SCORRETTE

Poter contare su piedi in buone condizioni di salute, saldi ed elastici, significa disporre di autonomia e indipendenza, essenziali per mantenere una buona vitalità. L'età e il lavoro faticoso cui le nostre estremità sono sottoposte, producono sicuramente una certa usura, cioè una riduzione della funzionalità, ma se a questi due elementi si aggiungono altri fattori usuranti (sovrappeso, posizioni abituali scorrette, calzature sbagliate, attività sportive praticate in modo eccessivo e trascuratezza nel trattare anche piccoli traumi o lesioni in età giovanile, ecc.), le condizioni del piede possono

diventare fortemente problematiche.

Vediamo cosa succede col tempo ai nostri piedi, e cosa fare per evitare guai.

Con gli anni le ossa perdono contenuto minerale e diventano più fragili specialmente nella donna (osteoporosi), l'impalcatura del piede, ossia lo scheletro, è più esposta a cedimenti, dolori e fratture; le articolazioni tendono a irrigidirsi, compaiono le forme infiammatorie o degenerative con limitazioni nel





movimento. Le cartilagini si consumano e vengono sostituite da un nuovo tessuto osteo - fibroso più "scadente" e quindi, meno efficace nel proteggere la struttura ossea o articolare; i legamenti diventano rigidi e, a volte, subiscono un processo di calcificazione e di usura, in alcuni casi si rompono per mancanza di elasticità.

Il sistema muscolare, inoltre, perde la sua capacità di contrazione e non sorregge più come dovrebbe la struttura del piede nel passo e in tutto il complesso dei suoi movimenti. Il calibro dei vasi arteriosi si riduce e l'irrorazione dei tessuti peggiora; le vene sono meno elastiche e il sangue "ritorna" al cuore con maggior difficoltà attraverso la gamba, causando ristagni ed edemi. La diminuita sensibilità che molti anziani notano nel piede è dovuta a danni dei nervi legati a modifiche del metabolismo e delle cellule nervose periferiche. Lo stesso invecchiamento cerebrale ha un ruolo importante su tutto ciò che compone il meccanismo del movimento e anche sulla funzionalità del piede. L'atteggiamento curvo tipico di molti anziani cambia l'equilibrio, obbligando il piede a un diverso appoggio e quindi a un'andatura anomala. Ecco come si può rimediare ai guai dell'età.

La pratica igienica quotidiana, spesso trascurata, è la chiave di volta per sentirsi bene in piedi, in particolare per evitare infezioni e

micosi della pelle, frequenti a una certa età. Il pediluvio quotidiano con detergenti leggermente acidi, un'asciugatura energica e accurata e un buon massaggio della pianta e delle singole dita sono di grande utilità. Calzare scarpe comode e preferibilmente con una suola in lattice, che garantisce sicurezza, evitando le cadute. Passeggiare almeno mezz'ora al giorno con calzature comode e adatte è essenziale per mantenere lo stato di benessere delle nostre estremità. Chi ha imperfezioni dell'appoggio, e quindi anche lievi difficoltà nel camminare, può utilizzare un buon plantare fatto rigorosamente su misura e studiato al computer; anche un piede perfettamente a posto, comunque, trae certamente vantaggio dall'uso dei plantari in età avanzata. Anche terapie mediche mirate sono utili in casi selezionati: ormoni e calcitonina contro l'osteoporosi, vasodilatatori per la circolazione, preparati attivi sul sistema nervoso sempre dopo un'attenta valutazione dello specialista. In alcuni casi, possono essere utili le diverse pratiche fisioterapiche (ginnastica passiva, ginnastica, bagni termali, ecc.).

Se si sono instaurate deformità o forme dolorose per alterata anatomia del piede o alterata funzione di movimento, il ricorso alla correzione chirurgica non solo è possibile, ma d'obbligo se si vuole evitare il pericolo d'immobilità.

OGGI È POSSIBILE RALLENTARE L'USURA

Il piede è una struttura molto complessa e, dopo il cuore, non esiste altro apparato che svolga un lavoro così faticoso e complesso. Si può quindi capire perché nell'anziano il piede risenta di tutte le alterazioni che avvengono durante l'invecchiamento dei suoi diversi componenti. L'invecchiamento dell'organismo peraltro è difficile da valutare e, infatti, non sempre l'età anagrafica coincide con quella biologica; quest'ultima è influenzata da fattori individuali assai diversi. Per le strutture ossee dello scheletro ed in particolare per il piede entra in causa un ulteriore fattore di invecchiamento, ovvero "l'usura" che va intesa come una diminuzione irreversibile della funzione dei singoli componenti. L'usura è condizionata dall'età, dal peso e dalla corretta posizione di lavoro delle diverse componenti del piede. Anche le attività sportive spinte all'eccesso o l'aver trascurato piccoli problemi in età giovanile portano a gravi lesioni nel piede dell'anziano.

Ecco allora qui di seguito tutti i fattori che influenzano il "rallentamento" del passo e le possibili soluzioni. Le alterazioni del metabolismo (processo di trasformazione degli alimenti in sostanze utili all'organismo), in particolare quello legato agli ormoni sessuali e al calcio (principale costituente delle ossa), portano ad un aumento della fragilità dell'impalcatura ossea del piede, spesso dolorosa, facilmente esposta a fratture, per eventi traumatici banali o spontanei. Le cartilagini si consumano e non vengono rimpiazzate da nuovo tessuto ma vengono sostituite da tessuto "osteofibroso" con caratteristiche meccaniche di pessima qualità. I legamenti si irrigidiscono, spesso diventano calcificati, in alcuni casi si usurano fino alla rottura, a scapito della stabilità delle ossa del piede. Il sistema muscolare perde in capacità di contrazione, l'alterato metabolismo del calcio favorisce l'insorgenza di fastidiosi crampi. La ridotta forza muscolare crea appiattimento della volta plantare e diventa causa di disturbi nell'appoggio.

Anche l'invecchiamento del cervel-

lo gioca un ruolo importante nella funzione del piede. Il meccanismo della deambulazione si trova nell'encefalo e durante la vecchiaia subisce le stesse lesioni del resto del cervello. Nell'anziano dunque il piede invecchia perché invecchiano i singoli componenti che dovrebbero condizionare l'armonia dell'appoggio e della marcia stabile e indolore. Per risolvere il problema del piede dell'anziano ci sono due soluzioni. La terapia medica è mirata alla correzione di quelle situazioni generali e locali che condizionano o aggravano la lesione. L'approccio sarà con farmaci vasodilatatori, o attivi sul sistema nervoso centrale o periferico, con ormoni, calcitonina e antiinfiammatori. La terapia chirurgica mirerà a programmare o interventi di minima o interventi di massima. Un intervento di parziale risoluzione di un difetto lascerà l'anziano in una situazione di precarietà che peggiorerà nel tempo. Quindi operare il minimo indispensabile od operare nel modo più completo dopo attenta valutazione. L'età non è una controindicazione all'anestesia. Esistono tecniche tradizionali, anestesi spinali, anestesi tronculari che permettono di eseguire qualunque intervento in tutta sicurezza. L'intervento ed il decorso post operatorio saranno programmati in modo da mobilitare il paziente il più rapidamente possibile, per ridare all'anziano immediata autonomia. Le scarpe con suola di gomma sono indispensabili per la sicurezza dell'anziano, per il quale una caduta è un evento drammatico. L'igiene del piede, spesso trascurata, permette di evitare e controllare micosi, infezioni della cute. Un pediluvio tiepido e leggermente acido tutti i giorni è di utilità. Un buon plantare dovrebbe essere usato per imperfezioni dell'appoggio, presenti anche in un piede sano. Ciò ridurrà i fenomeni di "usura". Il plantare non dovrà essere mai preconfezionato e l'impronta dovrà essere ricavata mentre il soggetto cammina. Il movimento è

Il piede è una struttura molto complessa e, dopo il cuore, non esiste altro apparato che svolga un lavoro così faticoso e complesso

indispensabile per il mantenimento dello stato di benessere del piede. Passeggiare con calzature adeguate e piede ben protetto durante l'inverno gioverà all'anziano che vede nel movimento la sua capacità di essere autonomo. Anche la ginnastica passiva delle dita e della caviglia per qualche minuto al giorno aiuterà a mantenere il piede in buona forma e a scoprire eventuali affezioni. L'invecchiamento coinvolge sia le strutture ossee che quelle di muscoli, arterie e vene. Una diagnosi precoce può facilitare il recupero della funzionalità. Le algodistrofie sono alterazioni vascolari e metaboliche locali che inducono dolori e gonfiore a tutto il piede: in tal caso vasodilatatori, calcitonina e antiinfiammatori sono spesso utili. Le alterazioni della vascolarizzazione ed innervazione inducono pigmentazioni ed ulcere ma farmaci vasoattivi e terapia locale delle lesioni possono rallentare i processi. Le alterazioni dell'innervazione e i disturbi della sensibilità traggono vantaggio da farmaci neurotrofici. Spesso è presente compressione del fascio neurovascolare alla caviglia, dolore con diminuzione della sensibilità. Frequenti le metatarsalgie con cedimento dell'arcata plantare anteriore e dolore sotto la pianta del piede anteriormente. Le talalgie, calcificazioni del calcagno, diventano frequenti e anche usura delle cartilagini, calcificazione dei legamenti dolori alla caviglia con riduzione di mobilità si possono presentare in età avanzata. La fisioterapia, la terapia medica e quella chirurgica sono quindi di grande aiuto in presenza di dolori diffusi, usura delle cartilagini, compromissione delle articolazioni. La terapia chirurgica risolve le problematiche dell'alluce valgo complesso, dell'alluce rigido, delle deformità delle dita e dei metatarsi, nonché delle complicanze quali il disallineamento metatarsale e le fratture da "fatica".

Per far "correre" le nostre gambe basta un po' di esercizio fisico e Oxerutina: il binomio vincente!

I fastidiosi sintomi di pesantezza, gonfiore, formicolio alle gambe e, in certi casi, di crampi notturni possono essere dovuti a un problema di insufficienza venosa. Un cattivo ritorno venoso del sangue dagli arti inferiori verso l'alto può infatti causare i sintomi indicati e portare sensazioni di disagio e fastidio. L'importante è non accettare passivamente la situazione e sapere che è invece possibile "far correre" nuovamente le proprie gambe!

La soluzione per gambe sane e scattanti non deve innanzitutto trascurare l'attività fisica: una sana abitudine che se praticata con regolarità può giovare in modo significativo alla salute delle gambe perché la contrazione dei muscoli esercita una sorta di massaggio per il sistema venoso, favorendo così la risalita del sangue all'interno di vene e capillari. Inoltre contribuisce a mantenere le vene elastiche ed efficienti. Quando l'attività fisica non è sufficiente a migliorare lo stato di salute delle gambe, e si desidera un'azione mirata agendo dall'interno, è bene sapere che in caso di insufficienza venosa - anche lieve - è utile assumere prodotti a base di Oxerutina.

L'Oxerutina è una sostanza appartenente alla famiglia dei bioflavonoidi ed estratta dai fiori e dalle foglie della Sophora Japonica, che allevia i sintomi causati dall'insufficienza venosa e dalla fragilità capillare. L'assunzione di Oxerutina produce un triplice effetto benefico per la salute delle gambe: ha infatti un'azione antiossidante che aiuta a rinforzare e proteggere le pareti venose, un'azione antiinfiammatoria che riduce gonfiore e dolore, infine, aiuta e facilita la microcircolazione migliorando la l'ossigenazione a livello locale. Disponibile nella formulazione granulato in bustine monodosate da sciogliere in acqua, è possibile portarla con sé ed assumerla durante la giornata anche fuori casa.



informazione pubblicitaria