

# Non trascuriamo il piede dell'automobilista



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

*Esistono malattie dell'era moderna strettamente vincolate all'uso prolungato e continuativo dell'auto.*

Il numero delle ore passate alla guida delle autovetture continua ad aumentare anno per anno, e si sta constatando un complesso di patologie da autovettura che coinvolge pressoché ogni settore della medicina.

Esistono, infatti, malattie dell'era moderna strettamente vincolate all'uso prolungato e continuativo dell'auto.

Gli esempi tipici sono: le nevrosi d'ansia, il mal d'auto, i mal di schiena da anomala posizione della colonna, il torcicollo da correnti d'aria, le periartriti della spalla sinistra, alcune sindromi vertiginose, disturbi dell'acutezza visiva nonché tutta la traumatologia tipica degli incidenti automobilistici.

Le case costruttrici di autovetture, consapevoli di questi problemi, cercano costantemente di migliorare i propri sistemi di sicurezza, eseguono studi per realizzare sedili, appoggiatesta e braccioli più anatomici, riducono la rumorosità e l'inquinamento.

## **Che cosa succede ai piedi durante la guida?**

Sempre più frequentemente giungono all'osservazione dello specialista pazienti che attestano dolori agli arti inferiori durante la guida o per lo meno nei quali esiste una indubbia relazione tra guida e patologia del piede.

In questi soggetti non necessariamente la guida è la causa dei loro problemi, tuttavia la guida prolungata può esasperare situazioni anomale già esistenti o accendere un campanello di allarme su problemi che si presenteranno in futuro.

La posizione guida è senza dubbio contro natura: la pedaliera stimola il piede in modo anomalo e discontinuo e la velocità delle reazioni moto-

rie impedisce di mettere in moto adeguati meccanismi di compenso muscolare.

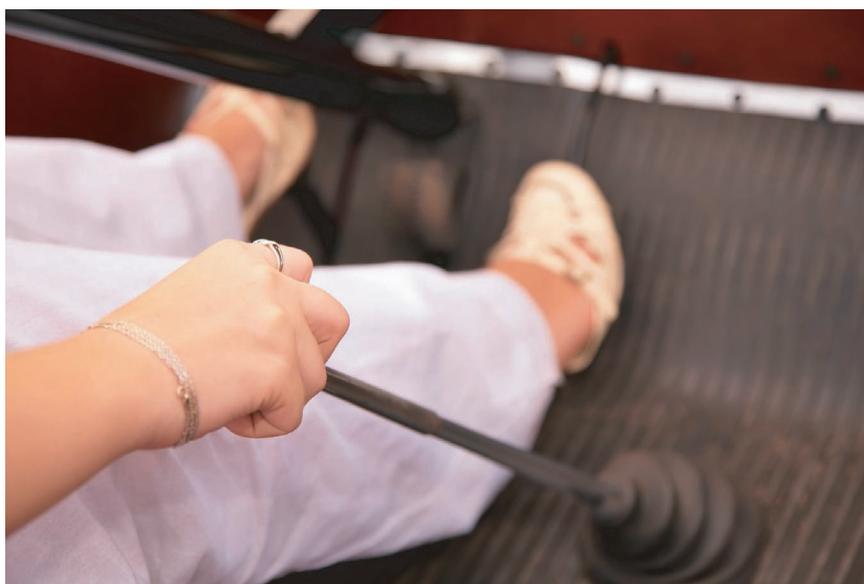
## Non trascuriamo il piede dell'automobilista

Esaminando la scarpa di un camionista la calzatura risulta consumata sul tallone, prevalentemente sul lato esterno a destra, in posizione centrale a sinistra, la suola è consumata in punta e all'interno a destra anteriormente ed in posizione centrale a sinistra. Senza dubbio quindi due organi simmetrici, quali sono i piedi, vengono stimolati in modo asimmetrico dal complesso acceleratore - freno - frizione.

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 un piede normale può generalmente accettare questo stato di cose, un piede malato o potenzialmente malato, reagisce negativamente.

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.

Queste situazioni si esasperano quando il guidatore è già portatore di piede cavo o presenta, anche durante la marcia, dolori all'avampiede o al tallone. Funzionalmente la pedaliera dell'auto realizza in modo forzato ed alternato quella che comunemente viene chiamata marcia sulle punte e marcia sui



calcagni, mai realizza l'equivalente della marcia sulla volta che realizza l'armoniosa e fisiologica stimolazione del piede. Anche i tendini e soprattutto quelli dei muscoli peronei ed il tendine di Achille possono essere coinvolti in processi infiammatori o degenerativi da alterata biomeccanica.

È difficile dare consigli di carattere generale. Un piede sano può essere aiutato mediante calzatura adeguata e plantare opportunamente studiato.

In un piede malato bisognerà curare la malattia di base caso per caso con quanto le tecniche chirurgiche, le terapie mediche e fisioterapiche ci mettono a disposizione. Esistono tuttavia malattie del piede che in soggetti che guidano per parec-

chie ore al giorno possono sicuramente essere la conseguenza di questo stile di vita.

Le fasciti plantari per esempio sono un'inflammatione dolorosa della fascia plantare del piede.

Il morbo di Morton, piccolo tumoretto dolorosissimo tra terzo e quarto dito, può avere nella sua origine una componente meccanica legata alla frequente pressione dei pedali sull'avampiede.

Le tendiniti del tibiale anteriore spesso sono la conseguenza della flessione dorsale del piede forzata durante la guida.

Le dita a martello sono spesso la conseguenza reattiva di una situazione di stress tipica della guida caotica in situazioni difficili prolungate.



informazione pubblicitaria

## After Shave



Mercedes-Benz Perfume

La prima fragranza uomo firmata dal profumiere Oliver Cresp per Mercedes-Benz diventa **After Shave**.

Il dopobarba, dalla profumazione moderna e avvolgente, è disponibile nella formula Balsam da 120 ml e Natural Spray da 100 ml. Rinfresca e idrata la pelle dopo la rasatura.

### PREZZO AL PUBBLICO:

AFTER SHAVE NATURAL SPRAY	120 ML	56,00 €
AFTER SHAVE BALSAM	100 ML	35,00 €

In vendita nelle migliori profumeria e farmacie