



Ortopedia

Tacco alto...

*...sì ma con buon
gusto e buon senso*



di Paolo Maraton Mossa

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

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 prolungata di vita. D'altra parte poche sono le donne che rinuncerebbero al piacere di utilizzare tacchi alti!

Il tacco alto modifica completamente il modo di camminare rendendo la falcata più sexy, rende il bacino più sporgente accentua la differenza tra uomo e donna, la stessa incertezza dona un senso di gradevole fragilità molto apprezzata dagli uomini. Dunque tacchi sì ma con buon senso, d'altra parte la maggior parte delle patologie del piede sono per lo più di natura genetica.

L'intimo rapporto tra piede e scarpa ha un duplice aspetto: la scarpa con il tacco alto può fare evidenziare precocemente patologie latenti del piede, mentre l'utilizzo esasperato del tacco alto può a sua volta indurre patologie anche gravi. L'altezza del tacco condiziona in modo matematico la quantità di peso che vogliamo venga trasferito sull'avampiede e sul retro piede. In condizioni normali è consigliabile una distribuzione del 50% anteriore e 50% posteriore. Ciò si ottiene con 3-4 cm di tacco. Interessante osservare che con 9 cm di tacco il 100% di peso è trasferito anteriormente sui metatarsi. Più alziamo il tacco e più il baricentro viene portato in avanti. Questo giustifica la comparsa di dolore ai polpacci e alla schiena in soggetti che portano invece tacchi troppo bassi o nulli che male si integrano con le curve fisiologiche della colonna vertebrale. La zepa non presenta particolari controindicazioni o differenze rispetto al tacco alto, l'unico inconveniente consiste nel fatto che se non costruita con materiali adatti può essere eccessivamente pesante e quindi interferire negativamente sul fisiologico meccanismo della deambulazione, quindi zeppe si purchè "leggere". Su questo tipo di tacco prevalentemente estivo si è detto di tutto e di più. Valgono parzialmente molte considerazioni già fatte per i tacchi alti in genere, pertanto come in ogni scelta dettata dalla moda se ne sconsiglia un uso esasperato e prolungato. Come sempre il criterio di scelta deve essere quello del "ruolo" ovvero usare la scarpa di nostro gradimento nel luogo giusto, nel momento giusto, per la funzione giusta e per il tempo imposto dalle circostanze. Non dimentichiamo che anche la scarpa da ginnastica

contiene una carica di attrattiva erotica come i tacchi altissimi e ben lo sanno i produttori cinematografici ed in particolare produttori di film per adulti nei quali il nudo femminile totale è sempre comunque rappresentato con calzature di questi due tipi, mai con un mocassino!

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 solo per motivi estetici che per comodi e salutaris 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. Non criminalizziamo affatto i tacchi alti che non danneggiano un piede sano ed aiutano ad evidenziare spesso precocemente patologie latenti che diventano così più facilmente curabili. Le donne corrono per tutto il giorno dalla casa all'ufficio, alla fabbrica o al mercato, usando spesso per troppo tempo scarpe strette e a punta, 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 per troppo tempo ed in modo continuativo. Quindi nulla da eccepire nell'uso di tacco alto anche esasperato ma nel luogo giusto ed in modo non continuativo. Se invece sorgono problemi o dolori è forse il caso di consultare uno specialista per inquadrare correttamente i sintomi. È importante conoscere i nostri piedi, per imparare a salvaguardarne la salute e l'estetica. Composto da ben 26 ossa più innumerevoli articolazioni, parti molli e legamenti, 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. È bene inoltre 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. Quindi non bisogna rinunciare ai piaceri del tacco vertiginoso così come non bisogna sottovalutare eventuali sintomi o temere le conseguenti decisioni.

Tacco alto... sì ma con buon gusto e buon senso

La donna è decisamente più esposta alle patologie che colpiscono il piede, questo sia per motivazioni di tipo genetico legate al sesso sia per una dimostrata ormonodipendenza di molte deformità e patologie in questo importante apparato. Gli estrogeni ed il progesterone favoriscono l'insorgenza di molte malattie del piede così come pure le malattie di origine artroreumatico, autoimmunitario e le disendocrinie, tutte situazioni notoriamente più diffuse nel sesso femminile. Queste situazioni morbide possono essere esasperate o insorgere più precocemente con l'uso della calzatura scorretta.

L'**alluce valgo** è sicuramente la patologia per la quale veniamo consultati più frequentemente: trattasi di una deviazione dell'alluce verso l'esterno che procede in modo ingravescente fino ad alterare gravemente l'appoggio del piede, l'armonia dei metatarsi e delle dita. È molto importante comprendere che la problematica non è solo legata all'osso ma è una deformità complessa che comporta uno squilibrio muscolo tendineo che condiziona la crescita ed il posizionamento anomalo delle falangi e dei metatarsi. Non condividiamo quindi la sola correzione scheletrica (realizzabile con più di 50 tecniche!) ma riteniamo fondamentale correggere anche lo squilibrio delle parti molli associate. Siamo quindi avversi alla chirurgia "miniinvasiva" indiscriminata oggi molto di moda al meno che tale tecnica non sia un'opzione in

più alle altre metodiche in soggetti opportunamente selezionati. Utilizzando tecniche complete moderne è sempre possibile camminare subito con calzatura piana in buona autosufficienza anche operando i due piedi contemporaneamente.

Anche il **morbo di Morton** è molto frequente: trattasi di un tumoretto benigno del nervo interdigitale tra 3° e 4° metatarso del piede che causa vivo dolore alle dita corrispondenti, non può regredire spontaneamente, deve essere asportato chirurgicamente con molta attenzione alla via di accesso chirurgica sulla quale esistono diverse scuole di pensiero. Noi usiamo una forma di accesso plantare particolare che rende praticamente nulli i disagi da cicatrice e permette di camminare subito.

Le **dita a martello** sono frequentissime e praticamente associate a quasi tutte le altre deformità: molto fastidiose rendono più intollerabili le altre patologie. Le alterazioni della volta plantare come il piede piatto ed il piede cavo possono rendere precario l'uso di calzature e necessitano di un'accurata valutazione clinica e strumentale prima di affrontarne la correzione che dovrà essere squisitamente personalizzata.

Attenzione poi a non "cadere" dai tacchi alti!

Le conseguenze possono essere catastrofiche sulla caviglia, causando gravissime lesioni legamentose della stessa ed importanti fratture.

Mela Val Venosta: "I Like!"

Al via, sulla fan page della mela venostana, "Croc & Click", il concorso facebook dedicato agli amici della mela venostana.

Creatività, divertimento e tanta fantasia, sono questi gli ingredienti necessari per partecipare al fantastico concorso facebook "Croc & Click" di Mela Val Venosta.

La fan page della mela venostana sarà quest'anno la piattaforma di lancio per "Croc & Click", un nuovo e divertente concorso facebook: **da fine febbraio fino alla fine di maggio**, la campagna inviterà i consumatori a **interpretare in modo originale il CROC** caratteristico del morso della Mela Val Venosta. L'idea è quella di "visualizzare" in modo originale e divertente la **tipica croccantezza** della mela venostana, elemento distintivo dovuto alla **particolare altitudine** della zona di coltivazione, situata tra i 500 e i 1000 metri. I partecipanti si scatteranno una foto mentre mordono una mela Val Venosta, postandola poi sulla **pagina facebook dedicata** (www.facebook.com/melavalvenosta).

Gli "amici" che caricheranno una foto, potranno partecipare all'operazione che premierà i fan offrendo loro un'esperienza targata Val Venosta: in palio ogni giorno **2 buoni spesa** e, ogni settimana, **2 soggiorni in un agriturismo venostano**. Il premio finale consisterà invece in **2 soggiorni in un hotel 4 stelle nella fantastica Val Venosta**.

Cerca il **concorso facebook "Croc & Click" anche presso i punti vendita!**

In vari centri commerciali saranno presenti divertenti **cornici a forma di mela in cui i consumatori potranno farsi fotografare** per poter poi partecipare al concorso.

Inoltre nei reparti ortofrutta di selezionati punti vendita, verranno predisposte **aree di degustazione** dove i consumatori troveranno informazioni riguardanti il concorso e potranno aderire all'attività social di Mela Val Venosta.

"Click & Croc" e vinci la Val Venosta!

PARTECIPA ANCHE TU A

roc click

E CONDIVIDI I TUOI SCATTI SU FACEBOOK

Carica una tua foto
Val Venosta con una mela Val Venosta

Condividila e vota
Salvo la decisione a nome di "Mi piace"

Vinci la Val Venosta
In base alle immagini e alla partecipazione

Südtirol Val Venosta
Mela Val Venosta. Si sente che è diversa.

SCOPRI IL REGOLAMENTO COMPLETO SULLA FANPAGE DI FACEBOOK

informazione pubblicitaria