

# PIEDI: *attenzione fin dai primi passi*



**di Paolo Maraton Mossa**

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

## Osservare

Anche per la salute del piede la prevenzione inizia dalla nascita, momento in cui deve avvenire il primo importante controllo che dovrebbe essere compreso nella visita neonatale di ogni bambino. Molti difetti del piede, specie durante l'infanzia, non sono facilmente riconoscibili. Tenuto conto che anche se si manifestano delle anomalie prima di due - tre anni c'è sempre la possibilità che si normalizzino spontaneamente.

I genitori dovrebbero comunque fare in modo di accorgersene per tempo: non intervenendo in modo tempestivo, infatti, le cose sono inevitabilmente destinate a peggiorare sempre più col passare degli anni, rendendo le possibilità di correzione più invasive. Se vi sono problemi evidenti, come il "piede torto" o "talovalgo" o "problematiche del tendine di Achille", le tre più frequenti malformazioni congenite alla nascita, l'ortopedico (meglio se esperto del piede) e il pediatra decideranno il protocollo più adatto da seguire, sia esso fisioterapico o chirurgico.

Se come avviene nella stragrande maggioranza dei casi constatiamo parametri di normalità, non vi è necessità di controllo fino a circa tre anni, il tempo corretto per il secondo tagliando, salvo che si notino prima anomalie importanti dell'andatu-

ra o fastidi ai piedi di particolare importanza, rotazione o scoordinamento del passo dell'andatura.

Qui però bisogna intendersi:

- Controllare sempre;
- Non allarmarsi per andature irregolari o goffe sino ai tre anni, età in cui si stabilizza lo sviluppo funzionale del piede man mano che si evolve il sistema nervoso centrale o periferico il cui armonioso sviluppo è fondamentale per una accettabile buona postura del piede.

## A casa stare attenti

- Osservare come consuma le scarpine e quali sono i punti che si sporcano prima quando sono nuove. Le parti su cui di regola grava il peso



sono: il calcagno, la testa del primo metatarso che si trova un po' arretrato rispetto alla base dell'alluce e la testa del quinto metatarso che si trova più o meno nella stessa posizione rispetto alla base del mignolo. Se i punti d'appoggio suggeriti dal consumo delle scarpe sono diversi può essere che vi siano irregolarità.

- Esaminare l'impronta lasciata dal piedino bagnato sul pavimento: dopo i tre anni deve esserci un vuoto centrale, altrimenti potrebbe presentarsi il rischio di piede piatto.

- Esaminare i piedi del piccolo quando ha le gambe ciondoloni, dopo averlo fatto sedere sul tavolo: in questa posizione rilassata è facile da rilevare la tendenza al piede cavo, ossia con un arco troppo stretto.

- Valutare, soprattutto dopo i quattro anni, quando l'ossatura è già parzialmente formata, il modo di camminare del bambino: se vi sembra che penda, anche lievemente più da un lato che dall'altro o comunque se notate qualcosa che non vi sembra normale, è consigliabile farlo visitare da uno specialista.

- Controllare il bambino nella posizione dell'attenti a piedi uniti, valutando l'asse tra la gamba ed il calcagno. Quest'asse molto importante dovrà essere o a piombo, o leggermente rivolto all'esterno (calcagno valgo), mai rivolto all'interno (calcagno varo). Di solito il calcagno valgo ed il calcagno varo sono rispettivamente associati a piede piatto o piede cavo. Inoltre se il bambino non riesce ad unire i malleoli è probabile che abbia un ginocchio valgo, quest'anomalia ha certamente ripercussioni sul piede.

### Una buona ginnastica lo aiuterà

Proponete al vostro bambino, sotto forma di gioco, alcuni facili esercizi di ginnastica certamente benefica:

- camminare sulle punte e sui talloni, in modo alternato;

- raccogliere oggetti di piccole dimensioni (pezzi di lego o di altre costruzioni per esempio), con le dita dei piedi.

Insegnate ai bambini, specialmente quando sono molto piccoli, a gio-

care con i piedini, aiutandoli a toccarsi e a imparare così in modo divertente a conoscerli, tutto questo svilupperà l'armonica crescita della sensibilità propriocettiva fondamentale per una perfetta cinetica del passo.

Quando è possibile lasciate i bimbi a piedi nudi: il modo migliore per rinforzare la muscolatura dei piedi e lasciar correre i bambini scalzi, soprattutto sulla sabbia.

Ultimo consiglio: non adottare mai per i bambini che iniziano a muovere i primi passi scarpe rigide con supporti di tipo ortopedico: per un piede normale le scarpina più adatta è la più semplice, costruita con materiali di buona qualità, quali la morbida pelle o adeguati tessuti, sufficientemente aderenti per non inciampare. Solo se il piede ha qualche problema confermato e diagnosticato dallo specialista occorrerà una scarpa speciale, ma in questo caso dovrà essere strettamente personalizzata. Se si opterà per l'utilizzo di un plantare attenzione: la qualità di un plantare (sicuramente più importante della calzatura nella quale verrà usato), dipenderà dalla qualità dei materiali, dallo spessore dei supporti correttivi e dal tipo di rapporto che il piede riuscirà ad instaurare con esso.

E' impensabile l'orientamento verso plantari preconfezionati: non esistono due piedi uguali e, a maggior ragione, non esistono due piedi "malati" uguali.

Il plantare sta al piede come l'occhiale sta all'occhio, pertanto l'indicazione per la costruzione di un buon plantare potrà solamente essere la diretta conseguenza di una perfetta valutazione del piede e dei suoi vizi da correggere. Una volta tale realizzazione veniva eseguita in modo empirico se pur seguendo pratiche artigianali di buona qualità.

Oggi, nell'era dei computers, possiamo avvalerci di tecnologie avanzate che visualizzano, elaborano, memorizzano, correggono ogni piccola imperfezione dell'appoggio del piede.

Una pedana elettronica con quattro sensori ogni centimetro quadrato invia ogni sei centesimi di secondo informazioni relative alla statica del piede ed alla marcia ad un elaboratore che in tempo reale analizza e corregge tutti i parametri alterati del piede.

Tale elaborato immediatamente stampato e consegnato al paziente viene memorizzato su memoria digitale e fornirà gli elementi necessari alla elaborazione

e alla costruzione del plantare che potrà correggere qualunque squilibrio statico o dinamico entro i limiti prefissati.

L'ultimo controllo, prima dell'età adulta dell'essere fatto durante l'adolescenza, soprattutto se il ragazzo ha problemi alla schiena come la scoliosi.

Per riassumere: i "tagliandi" per la verifica del piede, per accertarsi del suo corretto sviluppo o eventualmente per correggere o curare sul nascere disturbi e difetti che potrebbero in età adulta divenire problemi molto seri, a volte tali da mettere in crisi anche altri distretti articolari (colonna, ginocchia, anche), sono tre:

- alla nascita
- dopo i tre anni
- durante l'adolescenza

Quanto detto vale per i bambini nati "a termine" ovvero dopo nove mesi di gravidanza. Se il bambino nasce prematuro i rischi di anomalie del piede e del passo aumentano drasticamente. Infatti il bambino affronta l'impatto con il mondo con un sistema nervoso non ancora preparato a tale stress che spesso lascia una traccia importante nel piede. In questi casi un approccio multidisciplinare tra chirurgo ortopedico, neurologo, fisiatra e genitori deve essere particolarmente attento e costante.

Quando è possibile lasciate i bimbi a piedi nudi: il modo migliore per rinforzare la muscolatura dei piedi e lasciar correre i bambini scalzi, soprattutto sulla sabbia.