



Feliciano Di Domenica
Ortopedico, fisiatra, direttore della Fondazione
Europea Ricerca Biomedica e medico federale F.I.R.

Un soccorso per corridori professionisti in caso di necessità

Un'intensa attività sportiva, quale può essere la maratona, influisce sullo stato di salute dei piedi per colpa di diversi fattori concomitanti, come le scarpe da allenamento chiuse, le calze inzuppate di sudore, e i movimenti prolungati e ripetuti. Ne abbiamo avuto un riscontro recentemente alla Venice Marathon, dove era allestito il Salvelox Pit-stop, in soccorso a tutti i maratoneti.

“Siamo tutti convinti che i corridori professionisti sappiano proteggersi con strategie preventive supplementari, - spiega il Prof. Feliciano Di Domenica, ortopedico, fisiatra, direttore della Fondazione Europea Ricerca Biomedica e per vent'anni medico federale F.I.R. - o che comunque sappiano intervenire appena cominciano i primi segnali di disagio alle proprie estremità. Il piede, composto oltre che da 26 ossa, anche da molteplici articolazioni, delle quali la più importante è la caviglia, è al centro di un complesso architettonico capace di sopportare carichi notevoli. Allo stesso tempo però, se non adeguatamente tutelata, tale struttura diventa fragile e può andare incontro a patologie anche importanti. È quindi suscettibile di grandi o piccoli inconvenienti e richiede delle attenzioni particolari che è meglio non sottovalutare.”

Anche l'atleta più scrupoloso può quindi incontrare delle difficoltà ed essere messo ko da:

- Vesciche, rigonfiamenti della pelle al cui interno si forma del liquido trasparente, che si forma in reazione di autodifesa quando la pelle è sottoposta a eccessivo sfregamento;
- Calli e duroni, ispessimenti della cute duri e dolenti in risposta alla continua pressione del corpo;
- Dermatiti allergiche da contatto con materiali non idonei.

Il processo di formazione di una vescica avviene a livello dello strato corneo, determinando una rottura dei legami che tengono compatte le cellule. Si forma per una reazione di autodifesa della pelle quando viene sottoposta a un eccessivo sfregamento con una calza ruvida, o con cuciture in rilievo, per un tempo sufficientemente lungo (almeno 15 minuti), o per una scarpa mal conformata al piede.

In termini ortopedici, il piede può essere classificato in:

- Normale, quando appoggia prima sulla parte esterna del calcagno e poi verso la punta, per spostare infine il peso sull'arco plantare. Questo piede è in grado di adattarsi bene alle circostanze, ma non è immune a problemi cutanei come vesciche se eccessivamente sollecitato con calzature non idonee;
- Piatto, quando è caratterizzato da un eccessivo sovraccarico dell'arco plantare. Le zone maggiormente colpite da vesciche sono il bordo interno dell'avampiede e la parte centrale della pianta;
- Cavo, quando non appoggia mai perfettamente l'arco plantare poiché il margine interno tende a rimanere sempre leggermente sollevato e a flettersi poco. In questo tipo di piede, la zona maggiormente sollecitata per la formazione di vesciche è l'avampiede, ma anche il dorso delle falangi delle dita.

“L'effetto di attrito viene poi ampliato da particolari fattori quali la corsa a ritmo elevato e per un tempo prolungato. - conclude il Prof. **Feliciano Di Domenica** - Nel caso dei maratoneti, il rischio si verifica infatti durante la gara e raramente in allenamento, pur utilizzando le stesse calzature.”

