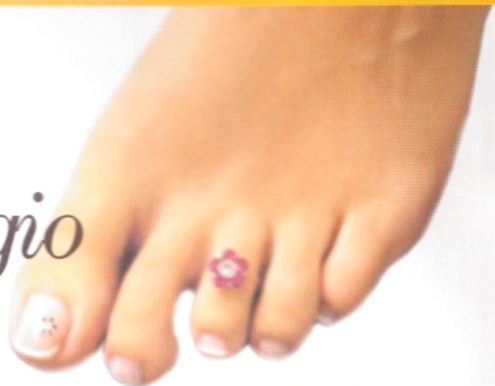


# l'importanza dell'appoggio plantare



- di Gerardo Martino\* -

Lo sapevate che nel piede ci sono oltre settemila terminazioni nervose? Non è solo un fatto numerico, ma qualitativo, perché dalla pianta del piede dipende la nostra salute. Analizziamo la questione.

## Necessità di stabilità ed equilibrio



In quanto centro di derivazioni nervose e di pompe periferiche per la circolazione sanguigna, il piede necessita di stabilità ed equilibrio. Milioni di volte al giorno, riceve sollecitazioni di ogni tipo e sopporta diverse tonnellate di peso. È un sofisticato organo posturale e una sorta di computer informativo per il nostro cervello. Assorbe, stabilizza e spinge, inviandogli informazioni sul tatto; le vibrazioni, lo spazio ed eventuali traumi, attraverso la pelle, i tendini e le articolazioni.

## Quali sono gli apparati deputati a queste funzioni

Il corretto appoggio è garantito dalle articolazioni, che mettono in relazione tra loro le ossa del tarso e del metatarso e l'articolazione tibioastragolica. Questo consente al piede di orientarsi nei diversi piani, modificando, di volta in volta, la propria curvatura e la propria forma, adattandosi alle caratteristiche della superficie d'appoggio. Ciò assicura un perfetto sistema ammortizzante. L'organizzazione a tre dimensioni, delle volte plantari in posizione statica e la modificazione delle curve, in movimento, sono garantite, invece, dalle aponeurosi plantari (fasce dorsali e plantari) e dalla soletta venosa di Lejars, che è un tessuto ricco di terminazioni nervose e di reti di capillari.

## I pericoli e gli errori

Dato che sui punti vitali della pianta del piede si riflette la conformazione dello scheletro, un appoggio

alterato può condizionare, in negativo, la salute della colonna, nonché degli arti inferiori. Sia la gente comune, che fa attività fisica solo per star bene, sia i professionisti del movimento (atleti, insegnanti di fitness, amatori, ecc.) devono adoperare il piede senza difetti meccanici, per evitare alterazioni patologiche a carico dell'intero organismo.

## Cosa fare

A scopo preventivo, sarebbe opportuno un esame baropodometrico, che consiste nel misurare la deformazione generata dalla forza del piede su una particolare pedana con sensori, che misura il carico su ciascun punto del piede, individuando forma, pressione e alterazioni, rivelando anomalie e zone di sovraccarico. Nel caso in cui emergano anomalie si può intervenire, in casi gravi, chirurgicamente, con terapie e riabilitazione, in casi meno gravi. Ma la soluzione più diffusa e logica è quella ortesica, ovvero sia l'uso di un plantare mobile con fabbricazione personalizzata. A tal proposito le scarpe dovranno avere sempre le allacciate, per fare in modo che il piede aderisca al plantare, garantendoci stabilità. Che la suola sia piana per evitare distorsioni. Che il fondo sia neutro per non alterare l'effetto del plantare. E che disponga di un rinforzo calcaneare per contenere il tallone.



Per informazioni:  
Gerardo Martino  
329 12 20 041  
oppure presso UBU RE  
il centro del corpo e della mente  
081 483 94 42

\*personal trainer