



DOLORE ALL'ARCO PLANTARE

- Diagnosi:** La Vostra diagnosi è: dolore all'arco plantare. Il dottore esamina il piede e localizza le zone di dolore o di sensibilità lungo l'arco.
- Lesione:** Esistono due archi plantari: uno longitudinale, che percorre tutta la lunghezza del piede, ed uno trasversale che ne percorre la larghezza. Gli archi sono costituiti da legamenti che fissano le ossa. Possono causare dolore uno od entrambi gli archi, ma in genere interessa quello longitudinale.
- Cause più comuni:** Di solito si ha dolore all'arco plantare a causa di sovraccarico durante attività come la corsa, corsa campestre, camminata e salto. Le persone che hanno i piedi piatti, o quelle che hanno un problema di iper-pronazione (quando camminano il piede si stende e ruota verso l'interno), sono più predisposte al dolore all'arco plantare. In genere il dolore insorge lentamente. Può capitare che insorga all'improvviso se causato da stiramento o lacerazione dei legamenti durante attività di forza come lo scatto o il salto.
- Sintomi tipici:** C'è dolore lungo l'arco plantare.
- Trattamento:** Si deve mettere del ghiaccio sull'arco per 20-30 minuti ogni 3-4 ore per 2-3 giorni finché il dolore non svanisce. Il medico può consigliare anche l'assunzione di farmaci anti-infiammatori. Possono essere necessari dei supporti per il piede. Si può fasciare l'arco o inserire un plantare nella scarpa. Il dottore potrebbe ritenere necessario prescrivere l'utilizzo di plantari su misura detti orthotics.
- Precauzioni:** Si può prevenire indossando delle scarpe che calzino bene e che abbiano un buon supporto dell'arco. E' utile fare stretching del piede e dell'arco prima di iniziare l'attività sportiva. Può essere necessario l'utilizzo di plantari. Alcune persone devono usare il plantare per l'intera giornata, altri invece soltanto mentre praticano sport.
- Recupero:** Lo scopo della riabilitazione è quello di ritornare a praticare sport o altre attività abituali prima possibile, ma in tutta sicurezza. Se è troppo presto si rischia di peggiorare la situazione e questo potrebbe portare ad una lesione permanente. Ognuno di noi ha tempi di recupero diversi. La rapidità con cui si ritorna alle normali attività dipende da come il piede guarisce e non dai giorni o dalle settimane passate dopo la lesione. In genere più è lungo l'intervallo tra l'insorgenza dei sintomi e l'inizio della terapia e più sarà lento il recupero. Potrai tornare a praticare il tuo sport in sicurezza quando, partendo dall'alto verso il basso, risponderai con un "sì" alle seguenti affermazioni:
- La mobilità del piede malato è completa e pari a quella del piede sano
 - Hai recuperato completamente la forza del piede malato ed è pari a quella del piede sano
 - Riesci a correre dritto senza dolore o senza zoppicare
 - Sai fare gli scatti senza avvertire dolore o zoppicare
 - Sei capace di flettere a 45 gradi, prima lentamente e poi a velocità normale
 - Sei capace di flettere a 90 gradi, prima lentamente e poi a velocità normale
 - Puoi saltare con entrambi i piedi senza avvertire dolore. Puoi saltare solo con il piede malato senza dolore.