



METATARSALGIA

- Diagnosi:** La Vostra diagnosi è: meta tarsalgia. Lo specialista esamina il piede ed ordina una radiografia dello stesso per verificare che non vi siano fratture. Nel caso in cui non si evidenzino fratture si tratta di metatarsalgia.
- Lesione:** Le ossa metatarsali sono le ossa lunghe del piede. Si trovano tra le ossa che formano la caviglia (ossa tarsali) e le ossa delle dita (falangi). La metatarsalgia è il dolore che si sente alle ossa lunghe del piede, specialmente a livello della testa, o punta.
- Cause più comuni:** La metatarsalgia insorge tipicamente a causa dell'eccesso di attività di carico come correre, saltare o camminare. Può insorgere anche semplicemente a causa di un nuovo paio di scarpe, soprattutto se con il tacco alto. Ci sono persone in cui le punte di alcune ossa metatarsali sono più inclinate verso il basso, rispetto alla norma, per cui più facilmente sono causa di dolore.
- Sintomi tipici:** Dolore a metà del piede, in particolare "sopra" le ossa.
- Trattamento:** Si può trattare con farmaci anti-infiammatori. Lo specialista può consigliare l'utilizzo di un plantare da posizionare sotto la zona metatarsale dolente. Spesso vengono prescritti dei supporti dell'arco plantare personalizzati. Durante la riabilitazione è necessario sostituire lo sport e le attività abituali con altre che non peggiorino la situazione. Per esempio nuoto o bicicletta al posto della corsa o della marcia.
- Precauzioni:** La migliore prevenzione è indossare scarpe comode, che calzino bene.
- Recupero:** Lo scopo della riabilitazione è quello di ritornare a praticare sport o altre attività 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. Ritornare a praticare il proprio sport, o attività, dipenderà dalla rapidità con cui guarirà il piede, non dal numero dei giorni o delle 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:
- hai una completa mobilità del piede malato ed è uguale a quella del piede sano.
 - Puoi saltare con entrambi i piedi senza avvertire dolore. Puoi saltare solo con il piede malato senza dolore.