

Camminare sull'erba, anche in città!

Il piede, anche se perfetto, subisce traumi dall'impatto con il terreno duro. Ma una soluzione c'è...

a cura del dott. Mattia Luca Castellani

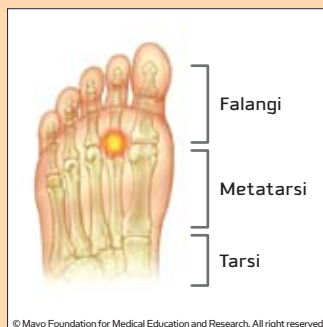
«Camminare significa aprirsi alla vita. Godimento del tempo e dei luoghi, è uno scarto rispetto alla modernità. Viaggiare a piedi è un gesto trasgressivo, una potente affermazione di libertà rispetto ai ritmi imposti dalla modernità», scrive David Le Breton nel suo originale libro *Il mondo a piedi: elogio della marcia*. Sono perfettamente in accordo con lo scrittore, ma, come ogni cosa bella, anche questa ha il suo lato negativo se non si prendono i giusti accorgimenti. Piedi, ginocchia, schiena, muscoli e tendini vengono messi a dura prova specialmente sui terreni duri, quelli che calpestiamo ogni giorno nelle nostre città. Da un semplice e ripetuto gesto possono scaturire disagi che, inizialmente scambiati per semplici fastidi, sono invece delle vere e proprie patologie. Scelta fondamentale è quella della calzatura. Spesso le persone acquistano calzature "di tendenza", venendo meno a una valutazione oggettiva delle loro proprietà. In primo luogo devono essere comode e far mantenere una postura corretta. Una suola rigida distribuisce meglio su tutto il piede i carichi a cui lo sottoponiamo nella fase di spinta del passo. Camminando si accresce il peso che le ginocchia e i piedi devono reggere, così una postura adeguata supporta meglio le estremità: i piedi non devono poggiare troppo verso l'esterno o verso l'interno, la colonna vertebrale non deve essere inarcata, la testa deve essere alta e le spalle rilassate. Nella mia professione di tecnico ortopedico, occupandomi specialmente di arto inferiore ho raggruppato, chiaramente venendo meno a molti particolari, le principali nosologie riguardanti gli "esploratori della città": metatarsalgie, talloniti e lombalgie. Ci sono diversi modi d'intervenire per portare



Le principali patologie di chi cammina

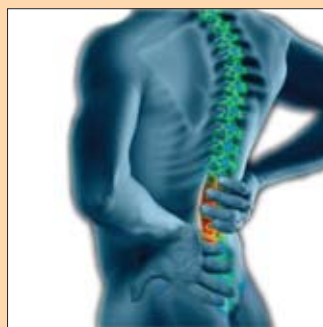


La metatarsalgia è uno stato doloroso che colpisce le teste dei metatarsi (le cinque ossa che compongono l'avampiede) ed è provocata dalla compressione del nervo plantare digitale o da problemi di sovraccarico in presenza di un piede cavo. I sintomi sono un dolore da carico ai metatarsi esterni, a volte anche fuori carico, sensazione di bruciore e formicolio intenso.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

Il termine tallonite o tallodinia definisce una condizione dolorosa al tallone. Essa può presentarsi uni o bilaterale e talora è responsabile di una notevole invalidità.



La lombalgia è una patologia che provoca un dolore localizzato alla regione lombare, indipendentemente dalla causa e può essere sintomo di affezioni quanto mai diverse. In molti casi il dolore ha un'origine muscolare, dovuto a sforzi improvvisi, come camminare su terreni asfaltati e piani, senza mai spostare il baricentro corporeo. La sintomatologia può mantenersi localizzata alla regione lombare, o complicarsi con un dolore che si irradia lungo il nervo sciatico (lombosciatalgia).

giovamento a chi è vittima di una di queste condizioni dolorose, ma sicuramente un'unica situazione da evitare: l'impatto di un'articolazione sofferente su terreni asfaltati e il conseguente ritorno di Energia Negativa su di essa. Il Noene® è stato un materiale innovativo nella mia vita di tutti i giorni e nella mia professione, la risposta vincente. I risultati dell'esame baropodometrico di molti miei pazienti erano assolutamente nella norma, i loro piedi "perfetti", con un quadro clinico privo di ulteriori disturbi. Il problema era soltanto dovuto al ripetersi d'impatti delle loro gambe durante una normalissima camminata attraversando le strade della propria città. La sottilissima soletta di Noene® ha fatto in modo che l'energia negativa, che precedentemente si propagava sotto forma di vibrazione o scossa e risaliva a ogni punto nevralgico dell'apparato locomotore creando così dei microtraumi duraturi, veniva totalmente assorbita dal materiale e abolita senza nessuna ripercussione sulle loro articolazioni. Portando con costanza la soletta, tra l'altro senza limiti di calzature creando un ingombro di soli 2mm e introducibile in ogni tipologia di scarpa, l'articolazione sofferente iniziava pian piano a disinfiarsi fino alla completa guarigione. Eseguo, presso lo Studio Tecnico Ortopedico del Piede di Pittarel G. & Castellani M. di Torino, plantari con tecnologia CadCam con svariati materiali per ogni richiesta. Reputo questa tecnologia una delle più precise a disposizione: mediante scansione tridimensionale bipodolica, offre un'immagine reale del piede, mettendo in evidenza le parti che

“

Camminare significa aprirsi alla vita. Godimento del tempo e dei luoghi, è uno scarto rispetto alla modernità. Viaggiare a piedi è un gesto trasgressivo, una potente affermazione di libertà rispetto ai ritmi imposti dalla modernità

(David Le Breton)

”



Il ghetto di Firenze, Telemaco Signorini (1882)

maggiormente appoggiano al terreno differenziale tra destro e sinistro. Questo dettagliato rapporto è fondamentale per inserire al di sotto del plantare **correttivo** il tessuto Noene®, scaricando così le zone più sollecitate. A mio giudizio chiunque dovrebbe indossare una protezione come quella che offre il Noene, un buon ausilio di prevenzione per la struttura ossea, muscolare e tendinea del corpo.



MATTIA LUCA CASTELLANI
DOTT. IN SCIENZE
TECNICHE ORTOPEDICHE

Università degli studi di Pavia