

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)

# Camminare sull'erba, anche in città.



*Il dr. Mattia Castellani nasce a Torino nel 1981. Dopo il Liceo classico, decide di dedicare il proseguimento dei suoi studi ai temi dell'ortopedia, laureandosi "Dottore in Scienze Tecniche Ortopediche" nell'Aprile 2006 presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Pavia. Desidera continuare ad arricchire le conoscenze scientifiche conquistate con gli studi ed il tirocinio interno, attraverso perfezionamento, specializzazione e ricerca continua. Il dr. Castellani si è perfezionato eseguendo un tirocinio presso lo Studio Pittarel - Castellani. Responsabile dei sistemi di baropodometria e progettazione plantari mediante software Cadcam. Specializzato negli sportivi.*

**S**ono perfettamente in accordo con l'affermazione dello scrittore David Le Breton nel suo originale libro **"Il mondo a piedi: elogio alla marcia"** 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 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 innovati-

vo 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 disinfiammarsi fino alla completa guarigione. Eseguo plantari con tecnologia cadcam con svariati materiali per ogni richiesta. Reperto questa tecnologia una delle più precise a disposizione: mediante scansione tridimensionale bipodolica, offre un'immagine reale del piede, mettendo in evidenza le parti che maggiormente appoggiano al terreno differenziandole 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.

## Le principali patologie di chi cammina



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



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.



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).

**Studio Tecnico Ortopedico del Piede**  
**Dott. MATTIA LUCA CASTELLANI**

Dottore in Scienze Tecniche Ortopediche  
Torino

castellani\_mattia@hotmail.com

castellani\_elena@libero.it

Tel. per appuntamenti: 3279334124

**Convenzione associati FABI Plus:**  
**sconti diversificati**