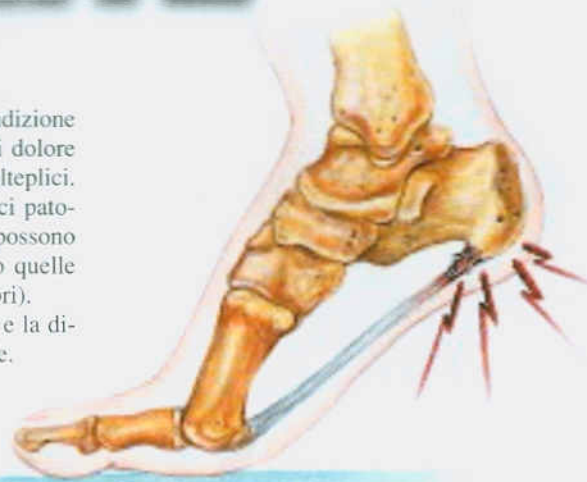




LA TALLONITE

Il termine tallonite viene comunemente utilizzato per descrivere una condizione dolorosa del tallone. Nel linguaggio clinico si preferisce invece parlare di dolore calcaneare o di tallodinia. Le cause alla base di tale sofferenza sono molteplici. All'origine della sintomatologia dolorosa calcaneare possono infatti esserci patologie traumatiche, metaboliche, neurologiche e congenite che a loro volta possono colpire le parti molli (tendiniti, borsiti, infiammazioni tendinee, fasciti) o quelle ossee (fratture da stress, spina calcaneale, artrosi astragalo calcaneare, tumori). Anche semplici alterazioni posturali possono modificare l'assetto podalico e la distribuzione del carico su questa zona determinando la comparsa di tallodinie.



LE CAUSE

- obesità/sovrappeso;
- artrosi e patologie reumatiche,
- alterazioni posturali primarie o secondarie,
- calzature non idonee (sportive, tacchi alti, scarpe anti infortunistiche)
- attività sportiva
- malattie metaboliche (gota) e reumatiche (spondilite anchilosante, artrite reumatoide,
- condrocalcinosi, psoriasi ecc.).

LA TALLONITE DELLO SPORTIVO

La tallonite dello sportivo nella maggior parte dei casi insorge a causa delle continue sollecitazioni e microtraumi subiti dal piede. Si tratta di vere e proprie microlesioni che con il passare del tempo possono alterare la normale funzionalità del retro piede. Gli sport più a rischio sono la corsa, il calcio, la pallavolo, il basket, la marcia ed in generale tutte le discipline che comportano notevoli sollecitazioni alla regione calcaneare. Tale rischio aumenta con il sovrappeso, con la mancanza di allenamento e con l'utilizzo di calzature non idonee.

Molto spesso le scarpe da tennis che si trovano nei supermercati non sono adatte a sopportare le fortissime sollecitazioni funzionali subite dal piede durante l'attività motoria. Nei negozi specializzati in articoli sportivi si possono invece trovare calzature speciali dotate, per esempio, di shock adsorber, uno speciale materiale situato nel tacco in grado di attenuare le vibrazioni e lo shock da impatto ripetuto. Nelle donne che indossano scarpe con tacco alto la tallonite può insorgere nel passaggio da una calzatura all'altra. Infatti la pressione esercitata sul tallone diminuisce all'aumentare dell'altezza della scarpa. Quando si indossa una calzatura più bassa il tallone può trovarsi impreparato a sostenere l'aumento di pressione sulle strutture ossee e ligamentose.

Non a caso ai soggetti in sovrappeso o particolarmente pesanti viene consigliato l'acquisto di calzature sportive a tacco per alleggerire la pressione al retro piede e limitare il pericolo di lesioni.

Anche il terreno sul quale viene praticata l'attività fisica è molto importante poiché superfici particolarmente rigide come campi sintetici, asfalto e cemento amplificano lo shock da impatto. Anche scarsa muscolatura e preparazione atletica sommaria possono contribuire alla comparsa di patologie calcaneari.



GUARIRE DALLA TALLONITE

L'importanza di una corretta diagnosi

Come abbiamo visto le patologie a carico del retro piede sono numerose e di svariata eziologia. Diventa quindi fondamentale diagnosticare il prima possibile la causa del dolore calcaneare tramite una visita specialistica (esame radiografico, posturale, ecografia, risonanza magnetica ecc.).

RIPOSO PRIMA DI TUTTO

Fortunatamente le talloniti comuni guariscono nel giro di pochi giorni (1-3 settimane a seconda del tipo e dell'entità del problema) salvo alcune forme croniche che possono richiedere tempi di guarigione molto più lunghi.

E' tuttavia di fondamentale importanza affrontare tempestivamente il problema in modo da evitare possibili peggioramenti ed allontanare il rischio di paramorfismi compensativi.

Il soggetto colpito da tallonite tende infatti a limitare il carico sul piede dolente adattando la postura e la deambulazione. A lungo andare tali compensazioni possono causare problemi anche seri ad altre strutture corporee (bacino, colonna vertebrale e ginocchia).

Si consiglia pertanto di sospendere l'attività motoria ai primi sintomi dolorosi almeno fino a quando non si sarà ripristinata la normale funzionalità del retro piede. Si consiglia inoltre di applicare del ghiaccio sulla zona dolente nella fase acuta del trauma.

Inutile e pericoloso continuare gli allenamenti tentando di sopprimere il dolore con antidolorifici ed antinfiammatori. Sovraccaricare una struttura anatomica già compromessa potrebbe causare lesioni ben più gravi ed il prolungarsi della patologia potrebbe renderla cronica e quindi difficilmente curabile. Se il problema non si risolve dopo aver osservato un periodo di riposo di due settimane è opportuno svolgere ulteriori indagini per determinare con maggiore precisione l'origine del dolore. Può capitare infatti che il semplice esame radiografico porti ad un'errata interpretazione della patologia.

Esercizi di stretching della fascia plantare, del polpaccio e del tendine di achille sono utili soprattutto in caso di fascite plantare.



Tutori notturni e gambaletti rigidi da indossare durante la deambulazione possono contribuire alla risoluzione della tallonite. In caso di dolore particolarmente intenso è bene utilizzare delle stampelle.

In molti casi si consiglia l'associazione con terapie fisiche (ultrasuoni, crioultrasuoni, laserterapia, ionoforesi, massaggi). Nel periodo riabilitativo possono rivelarsi molto utili esercizi propriocettivi e di sensibilizzazione plantare.



G.P. "RINO MAZZOLA"
Lunetta di Mantova



DOMENICA 27 GIUGNO 2010 VI° Trofeo Foresta della Carpaneta

in collaborazione con
REGIONE LOMBARDIA

ERSAF – Ente Regionale Servizi all'Agricoltura e Foreste
Associazione "Per il Parco" onlus

Manifestazione podistica non competitiva a passo libero aperta a tutti di 6-13-19 km,
valida per tutti i concorsi nazionali ed internazionali gestiti dalla F.I.A.S.P.

Per informazioni rivolgersi a: Zanetti Paolo - Bigarello (MN) - Tel. 0376 45395
ERSAF Azienda Carpaneta, Bigarello (MN), via Carpaneta, 7 - Tel. 0376 457321