

# MANTENIAMO I PIEDI IN ... FORMA

Sergio Lupo

Il piede piatto è una alterazione anatomica su base familiare, ma che può essere aggravata da altre alterazioni anatomiche e/o strutturali o da abitudini non corrette.

Alcuni esempi:

1- l'eccesso di peso corporeo

2- patologie a carico del ginocchio

3- camminare scalzi su superfici lisce, come il pavimento di casa: tale situazione, per la mancanza di stimoli sulla muscolatura del piede, la indebolisce ulteriormente accentuando un eventuale "piattismo" già presente (è invece corretto camminare scalzi su superficie irregolari, che stimolano il piede: sabbia, erba, sassi ecc.)

4- indossare calzature non idonee (calzature troppo morbide, prive di sostegno mediale e calcaneale e senza tacco, come ad esempio le calzature di tipo sportivo, studiate per fare sport e non per camminare.

Anche se un piede piatto "importante" difficilmente scompare con l'accrescimento, in giovane età possiamo migliorare la struttura del piede rispettandone la **fisiologia**, utilizzando se necessario ortesi personalizzate, ma soprattutto rinforzando le strutture di sostegno del piede stesso utilizzando gli esercizi descritti di seguito.

Gli esercizi devono essere effettuati in modo sistematico (anche tutti i giorni) per ottenere il massimo risultato possibile.

		
<b>1 - Seduto su un sedile basso, ginocchia flesse a 70°, mantenendo i talloni al suolo, sollevare con forza gli avampiedi e le dita per alcuni secondi.</b>	<b>2 - Riabbassare gli avampiedi, flettendo energicamente le dita per alcuni secondi. Fare qualche secondo di riposo, rilassando dita e piedi, per poi ripetere l'esercizio nell'andata e nel ritorno per almeno 5 volte</b>	<b>3 - Da seduto, ginocchia flesse a 70°, gambe leggermente distanziate, piedi a terra, avvicinare le ginocchia fino a toccarsi, sollevando il bordo esterno dei piedi mentre il bordo interno appoggia al suolo. Mantenere la posizione per qualche secondo e dopo un breve riposo e rilassamento ripetere l'esercizio per 5 volte.</b>



**4 - Gambe nella stessa posizione dell'esercizio precedente, divaricare le ginocchia, sollevando il bordo interno dei piedi mentre il bordo esterno appoggia al suolo. Mantenere la posizione per qualche secondo e dopo un breve riposo e rilassamento ripetere l'esercizio per 5 volte.**

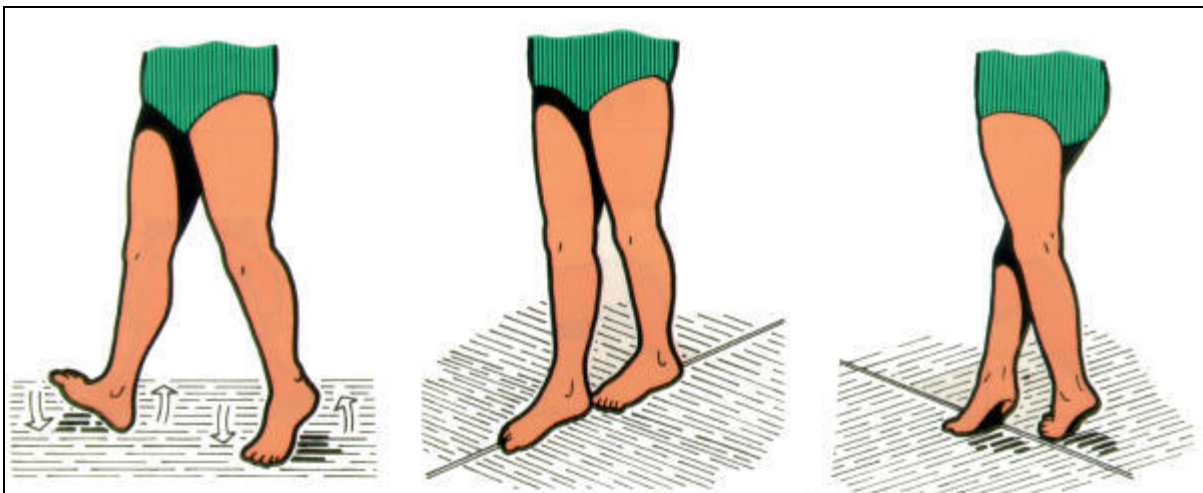
**5 - Seduto a terra afferrare con le dita dei piedi un panno, oppure un bastoncino, oppure dei sassolini. Ripetere l'esercizio per 10 volte.**



**6 - Seduto su uno sgabello basso avvolgere un panno posto davanti ai piedi aiutandosi con gli avampiedi tenendo i talloni al suolo. Ripetere l'esercizio per 5 volte.**

**7 - Camminare sugli avampiedi con ginocchia distese e bloccate.**

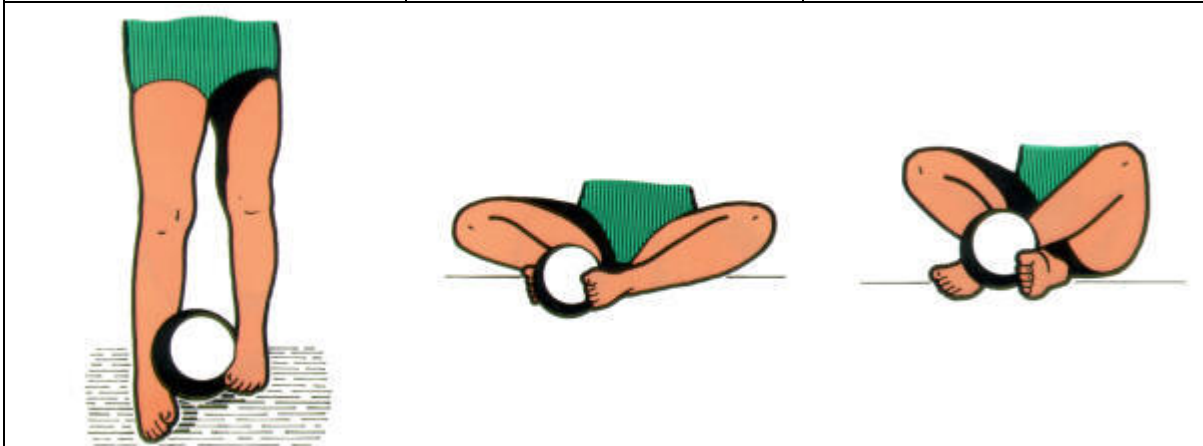
**8 - Camminare sui talloni con ginocchia distese e bloccate.**



**9 - Camminare con andatura "rullata" (tacco-pianta-punta). Il piede prende terra con il tallone passando poi alla pianta ed infine all'avampiede con tallone sollevato.**

**10 - Su una linea posta al suolo, camminare mettendo un piede davanti all'altro a contatto tra loro, con il centro della pianta dei piedi sulla linea.**

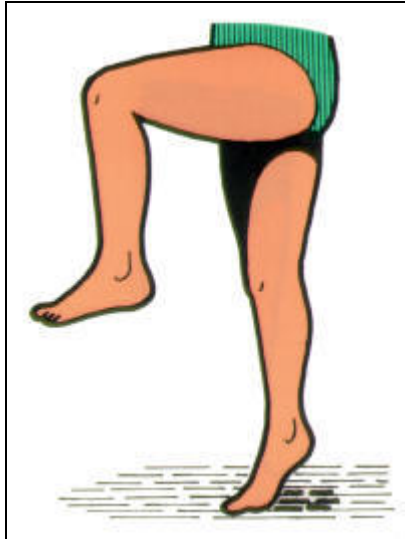
**11 - Su una linea posta al suolo, camminare incrociando le gambe a cavallo della linea evitando di toccarla.**



**12 - Camminare sul bordo esterno dei piedi in massima supinazione oppure inserire una palla tra gli archi plantari, sostenendola.**

**13 - Da seduto, tenere con il bordo interno dei piedi (pianta contro pianta) una palla medica da kg 1 per qualche decina di secondi. Ripetere l'esercizio almeno 5 volte.**

**14 - Stesso esercizio con gambe incrociate, questa volta tenendo la palla con il dorso dei piedi. Tenere qualche decina di secondi e ripetere almeno 5 volte.**



**15 - Sollevare la gamba con ginocchio flesso a 90° mantenendo la posizione mentre ci si solleva sull'avampiede dell'altra. Ripetere invertendo le gambe, almeno 3 volte per parte.**