



Arriva l'estate, in mostra i piedi

SALUTE & BENESSERE

a cura di Salvatore Agizza

Con l'arrivo delle prime giornate di sole cresce la voglia di look estivi: via libera alle gambe scoperte, che dopo un lungo freddo tornano a far capolino dalle gonne, e a sandali, tacchi e décolleté per mettere in mostra i piedi.

Occhio però alle insidie nascoste... se alle gambe basta un velo di autoabbronzante per tornare in scena, ai piedi è necessario riservare qualche attenzione in più - e non parliamo di semplici pedicure: secondo le ultime statistiche un italiano su cinque soffre di alluce valgo (la famosa antiestetica "cipolla"). Maggiormente colpite le donne, in media otto volte più degli uomini.

Da oggi è possibile risolvere questa patologia con la tecnica **PBS** (acronimo di **Percutaneous Bianchi System**): con un intervento percutaneo in anestesia locale, senza l'inserimento di mezzi di sintesi quali viti o chiodi, è possibile tornare a camminare immediatamente e recuperare in breve tempo la funzionalità del piede.

«I vantaggi di questo intervento sono molteplici - spiega Lorenzo Fonzzone

Caccese (nella foto), chirurgo ortopedico **PBS** referente per la Campania - Innanzitutto non vengono utilizzati mezzi di sintesi e ciò consente alle fratture di guarire secondo la "necessità" del piede. L'intervento viene eseguito in anestesia locale, ha durata brevissima e consente al paziente l'immediata deambulazione. Il dolore, sia immediato che tardivo, è contenuto e le medicazioni, tranne la prima, possono essere fatte autonomamente».

Attenzione però: «L'intervento chirurgico - prosegue Fonzzone - è consigliato

solo nei casi in cui il paziente abbia un effettivo e conclamato dolore, non per motivi esclusivamente estetici.

Una volta risolto il problema, è necessario dire addio per sempre a sandali e tacchi?

Non proprio: «Se l'altezza del tacco supera i 4 centimetri si ha un aumento del carico sulle dita del piede e quindi sull'alluce - spiega Fonzzone - Meglio sarebbe indossare un tacco moderato e per le occasioni speciali, se si vuole salire un poco di altezza, raccomandiamo di farlo per poche ore e soprattutto senza mai dimenticare di scegliere scarpe con l'opportuno spessore ammortizzante sotto la pianta del piede, il plateau».

Gentil sesso dunque statisticamente più colpito (vuoi per fattori genetici, vuoi per seguire le crudeli regole della moda). E un altro fattore prognostico negativo tipicamente femminile, non sempre conosciuto e che spesso si tende a trascurare, è la gravidanza: «Nel corso della gestazione la donna va incontro ad un aumento di peso consistente oltre che a disfunzioni ormonali e a una tendenza ad assumere una postura errata - spiega l'esperto - Tutti questi elementi contribuiscono ad un aumento di carico sulle dita, cosa che potrebbe portare alla comparsa o ad un peggioramento della patologia già esistente».

Niente paura però, se è vero che in gravidanza è sempre sconsigliato affrontare questo tipo di interventi, prevenire o contenere è possibile: utilizzate scarpe comode, preferibilmente con un tacco di due/tre cm, che permette un'adeguata distribuzione del peso. Mantenere una postura corretta nella camminata è fondamentale, così come l'utilizzo di plantari.

Terminata la gravidanza e il periodo di allattamento, nel caso in cui il dolore sia persistente e non più tollerabile, sarà allora possibile ricorrere a tecniche mininvasive come la **PBS**. Tecnica che consente inoltre di andare ad intervenire su tutte le più comuni affezioni e deformità dell'avampiede, dalla metatarsalgia alle dita a martello.

