

CRONACA

# Scarpe e plantari giusti Camminare bene si può

Stili di vita Svolgere attività fisica all'aria aperta è sempre importante Spesso però un'analisi del passo fa la differenza: ecco di cosa si tratta

francesca guido

**D**eviazioni assiali, posture sbagliate, scarpe non idonee possono influire in modo negativo sul nostro modo di camminare. Ecco perché è importante rintracciare in maniera precoce i problemi che causano un carico sbagliato sulle nostre articolazioni, per preservarne la salute. La camminata, infatti, è un'ottima attività fisica, ma per ottenere i risultati sperati è necessario farla nel modo corretto. A volte la soluzione può essere un plantare.

## Calzature e plantari

«Camminare fa bene - conferma Roberto Pozzoni, responsabile dell'Unità di traumatologia dello sport e chirurgia artroscopica dell'Irccs Istituto Ortopedico Galeazzi - ma se lo si fa nel modo giusto, così da non sovraccaricare in maniera eccessiva le nostre articolazioni e mantenere un buon tono muscolare. La camminata diventa invece un problema nel momento in cui alcuni pazienti presentano delle patologie a carico degli arti inferiori». Persone che presentano quadri degenerativi artrosici che riguardano l'anca e il ginocchio, ad esempio, potrebbero avvertire dolore nella camminata e potrebbe aumentare il processo degenerativo a carico dell'articolazione. In questo caso, come spiega l'esperto, l'indicazione è di non sospendere l'attività fisica, che è sempre importante per mantenere una buona funzionalità delle articolazioni, ma di preferire altre metodiche di allenamento come la bicicletta, la cyclette o la ginnastica in acqua.

«L'utilizzo di una buona calzatura - aggiunge il medico - è utile per distribuire le forze in maniera corretta sulle articolazioni e quindi ridurre gli stress delle stesse». Nella quotidianità è buona norma indossare calzature con un po' di tacco, 2-3 centimetri, e che abbiano una suola comoda. «Se invece si intende la camminata come miglioramento delle proprie prestazioni sportive - precisa Pozzoni - è importante

indossare calzature pensate per il running. In commercio ne esistono di più marchi e hanno la caratteristica di avere all'interno un plantare in grado di ammortizzare i carichi a monte del piede, in particolare del ginocchio e dell'anca». È molto importante, inoltre, rinforzare la muscolatura propriocettiva al fine di sostenere i carichi. «In alcuni casi la tecnologia ci viene in aiuto ed è possibile sottoporsi ad alcuni test per cercare di capire come camminiamo ed eventualmente di correggere il nostro passo utilizzando plantari, che vengono fatti su misura e che vengono a ridistribuire il carico corporeo in maniera corretta». Una metodica all'avanguardia, ad esempio, è la gait analysis e cioè l'analisi del passo e del cammino che viene fatta con strumenti computerizzati per un'indagine video. Questo consente al tecnico ortopedico, in caso di problemi, di costruire ed elaborare un plantare che sia in grado di ridistribuire le forze in maniera omogenea sulle articolazioni a monte, in particolare sul ginocchio e sull'anca.

Queste ortesi, cioè i plantari, sono indicate nel caso in cui la persona ha deviazioni assiali degli arti inferiori come il ginocchio valgo (con le gambe che formano una x) o varo (gambe arcuate). Ortesi e plantare, previa gait analysis, possono migliorare l'asse di carico e distribuire i pesi in maniera corretta. A volte già in giovane età si avverte un carico diverso da una parte e l'altra del corpo, qualche dolore o fastidio. Possono essere il segnale di un problema di appoggio e di postura? «Assolutamente sì - conferma l'esperto -. Soprattutto nei soggetti sportivi, se iniziano a fare attività anche agonistica con una deviazione assiale degli arti inferiori, questo può determinare un sovraccarico funzionale soltanto su alcune parti delle articolazioni. L'asse è così un fattore predisponente di insorgenza di artrosi».

### L'opzione chirurgica

Il consiglio così è di fare una visita specialistica poiché attraverso esami specifici è possibile capire se ci sono delle deviazioni assiali, ed eventualmente intervenire. La correzione dipende dalla gravità della deviazione. Nei casi più semplici può essere sufficiente un plantare e fare della ginnastica specifica in modo tale da rinforzare ed allungare alcuni distretti muscolari, come gli estensori e flessori del ginocchio, oppure, in casi più gravi è richiesto un intervento chirurgico.