



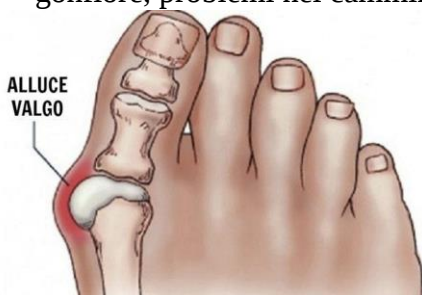
Vediamo cos'è l'alluce valgo, come si interviene e quali scarpe bisogna usare.

Come si presenta

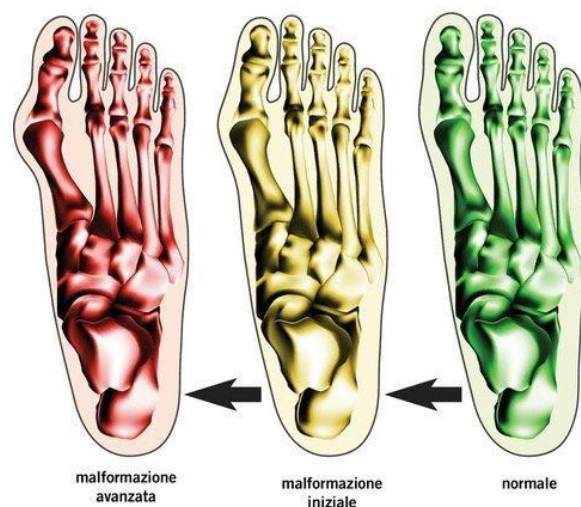
Si infiamma la borsa mucosa dell'alluce, così il dito si deforma e viene a comparire la cosiddetta "cipolla", che sfrega con la scarpa. L'alluce valgo è un disturbo che può essere molto fastidioso e doloroso oppure (specialmente nel primo stadio) passare quasi inosservato. Ma in generale è sempre opportuno tenerlo sotto controllo, perché purtroppo la deformità dell'alluce con il passare del tempo tende a

peggiorare. Inoltre l'alluce valgo è

accompagnato spesso da dolore, pelle callosa, arrossamento e gonfiore, problemi nel camminare. Quando la malformazione è in fase avanzata si incorre in un disturbo posturale, compromettendo seriamente la corretta deambulazione, dal momento che l'alluce ne svolge un ruolo fondamentale.

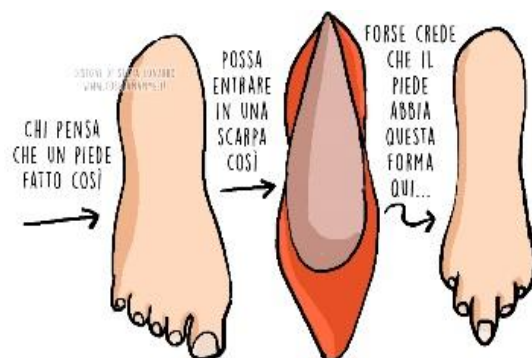


Progressione Alluce valgo



Perché viene l'alluce valgo? E perché quasi sempre alle donne?

E' vero, è più presente tra le donne, per semplici motivi genetici. Ci potrebbe essere anche un fattore di ereditarietà. In altri casi invece l'alluce valgo può essere causato, o peggiorato, da scarpe non adatte alla forma del piede, non comode, troppo strette o che comunque obbligano a posizioni innaturali. Quindi se ne soffre imparando a scegliere delle calzature adatte, per evitare di peggiorare la situazione e per camuffare l'inestetismo. Sono da preferire calzature che assecondano la forma naturale del piede, e che diano sostegno all'arco plantare, con una tomaia (parte superiore della scarpa) morbida e una suola flessibile fin al di sotto la punta del piede, come le scarpe da ginnastica sportive.



Scarpe ortopediche o no?

Fino a pochi anni fa non c'era molta scelta. L'obbligo era di acquistare scarpe ortopediche, rinunciando a qualsiasi velleità estetica, con scelta di modelli dall'aspetto molto poco attraente. Oggi fortunatamente le scarpe ortopediche vengono studiate dando la giusta importanza anche all'aspetto estetico. Di conseguenza è possibile trovare modelli validi per il benessere del piede senza rinunciare alla moda e alla femminilità. Allo stesso modo, oggi ci sono sul mercato scarpe comode, non strettamente ortopediche, che tengono conto della salute del piede e di eventuali problemi.^[1] A seconda della gravità del vostro difetto, potrete dunque scegliere in piena serenità che tipo di scarpe acquistare.

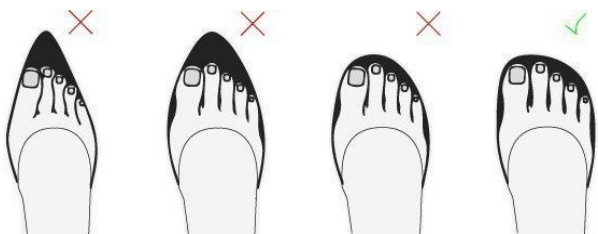
Scarpe per alluce valgo: quali modelli sono più indicati?

E' importante fare attenzione ad alcune caratteristiche delle scarpe che vorreste comprare per evitare dolore o addirittura il peggioramento delle vostre condizioni. Vediamo insieme alcuni esempi:

Evitare tacchi alti

L'abuso delle scarpe con tacco alto è sicuramente uno dei fattori meccanici che causano l'insorgenza dell'alluce valgo. Soprattutto se i tacchi sono molto alti, e comunque sopra i 4,5 cm, il peso del corpo si sposta progressivamente verso la parte anteriore del piede e causa la deformazione dell'alluce. Se già avete questo difetto, è sconsigliato usare tacchi se non saltuariamente.





Pianta larga

Più l'alluce valgo viene compresso, più diventa dolente e più la deformazione progredisce. La pianta del piede deve essere libera di muoversi dentro la scarpa e l'alluce non deve subire uno spostamento di oltre 15°.

Rigidità della scarpa

Anche se questa non è una delle cause dell'alluce valgo, la scelta di scarpe troppo rigide potrebbe peggiorare il dolore. Infatti il piede camminando non rimane immobile nella scarpa: l'articolazione del piede durante la camminata porta a muovere moltissimi muscoli. Se la scarpa è morbida, nel momento in cui tocca il piede non produce dolore e non porta ad assumere posizioni innaturali all'interno della scarpa.

Attenzione alle cuciture

Le cuciture possono essere un elemento di disturbo nel momento in cui si soffre di alluce valgo. In molti modelli di scarpe infatti la cucitura corrisponde al punto in cui l'alluce è più deformato. Poiché la cucitura rende la scarpa più rigida in quel punto, può essere particolarmente fastidiosa.

L'aspetto estetico: come "camuffare" l'alluce valgo

Se scegliete scarpe comode e con la pianta larga, il problema estetico viene risolto piuttosto facilmente in quanto la deformazione è meno visibile dall'esterno, come nel caso di sandali bassi da donna; più difficile da nascondere invece, quando si indossano scarpe più eleganti o addirittura aperte.

Se avete intenzione di indossare una décolleté, scegliete un modello con una decorazione: l'importante è che sia posizionata nel punto giusto in modo da nascondere l'alluce. Se invece portate scarpe aperte, potete giocare sul modello dei sandali per nascondere l'alluce valgo, ad esempio sandali a fascia larga o espadrillas.

Quindi riassumendo le scarpe giocano sempre un fattore molto importante per la salute dei nostri piedi. Cerchiamo di riservare al piede un trattamento di "favore" ed impariamo a utilizzare scarpe più comode soprattutto durante le ore lavorative. Non dimentichiamo l'importanza di un sostegno specifico per il piede come il plantare, che può prevenire l'insorgere della patologia ed è un ottimo strumento coadiuvante nella risoluzione della stessa.



DISPONIBILI VARI TIPI DI TUTORI PER ALLUCE VALGO