

ALCUNI CONSIGLI PER MANTENERE I NOSTRI PIEDI IN BUONA SALUTE



1. Il piede deve essere ben ospitato in una calzatura non solo in lunghezza, ma anche in larghezza e in altezza. Questo evita callosità nella parte superiore e laterale favorendo anche la modalità di deambulazione del piede, ritardando l'invecchiamento articolare e muscolare. Il piede non deve essere appoggiato su una superficie piatta e dura, ma preferibilmente dovrebbe essere supportato da un appoggio morbido e semirigido che accompagni l'andatura del piede (plantare). Questo ci aiuta a migliorare il ritorno venoso e la sensibilità dei nostri piedi.

2. Il fondo e il tacco delle nostre calzature sono di capitale

importanza, in quanto riflettono e condizionano la nostra postura. Se troppo alto o troppo basso il tacco può nuocere, come allo stesso modo la suola se è troppo rigida, ma anche troppo flessibile.

3. E' buona norma che i materiali siano naturali. La pelle lascia passare l'ossigeno attraverso il "fiore" e cede l'umidità. Infine se non sussistono problemi particolari e se la calzatura è di qualità il piede può benissimo adattarsi ad essa.

PER UNA CORRETTA IGIENE

E' buona norma abituarsi a fare quotidianamente un pediluvio serale; quando la sera togliete le calzature, soprattutto se svolgete un lavoro sedentario, eseguite una costante ginnastica al piede per conservare una buona mobilità. Servitevi periodicamente di un bravo podologo per la pulizia e il controllo delle unghie, è buona abitudine calzare due paia di scarpe al giorno, al pomeriggio quelle con maggior calzata, i piedi si mantengono più freschi ed è migliore la traspirazione.



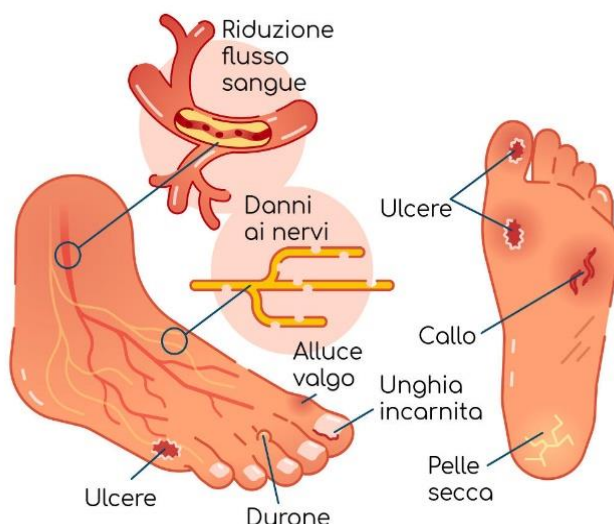
ALCUNE REGOLE PER MANTENERE IN SALUTE LE VOSTRE SCARPE

La calzatura è in buono stato quando:

- messa su di un piano mantiene contatto con il piano sia nella parte interna che esterna;
- non vi sia, sotto la punta, più dello spessore di un dito
- vista dall'alto della tomaia non si accomodi ne da una parte ne dall'altra
- la tomaia mantiene in tutte le sue parti lo stesso spessore
- il consumo nella suola e nel tacco non supera un terzo dello spessore originale.



Piede diabetico



Non tutti i soggetti diabetici hanno un piede diabetico.

La prevenzione è la migliore terapia per evitare lesioni.

Il soggetto diabetico deve accuratamente controllare il piede almeno una volta durante il giorno per visionare se ci sono punti arrossati nella pianta, laterale, mediale e dorso. Occorre tenere sotto controllo la sensibilità della pelle. Da tenere in considerazione che da sola la calzatura non aiuta, ha bisogno dell'ausilio del plantare per aiutare e distribuire meglio le pressioni. Si consigliano calzature con lacci o velcro, per consentire eventuali adattamenti. La suola deve essere a barchetta in quanto ha la funzione di far dondolare il piede dal calcagno alle dita, senza deformare la calzatura ne creare aderenze. Spesso si deve ricorrere alle calzature su misura, per es. nel caso del piede di Charcot (grave deformità) dove bisogna realizzare apposita scarpa. La calzatura presenta caratteristiche un po' diverse, è utile una base molto larga nella parte centrale, tomaio morbido e modellabile, senza cuciture.