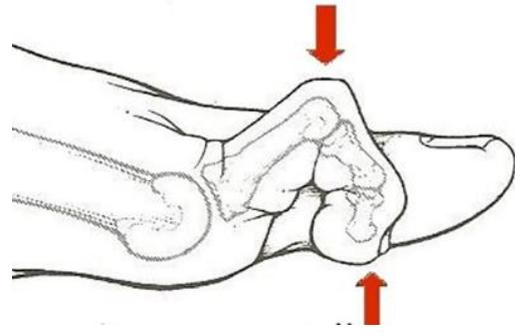


DITA A MARTELLO

Piede e dita a martello: cos'è



Il nome del disturbo deriva dalla forma assunta dalle dita dei piedi, che ricorda una parte del pianoforte chiamata martelletto. Riconoscerlo è facile: le falangi si curvano al centro, costringendo il dito a piegarsi e portando l'articolazione interfalangea distale a curvarsi verso l'alto, come è mostrato in foto. Inizialmente, questa deformità non crea dolori o fastidi e,

se tralasciamo il fattore estetico, non porta i pazienti ad intervenire. Tuttavia, trattandosi di un disturbo degenerativo, può aggravarsi anche in tempi rapidi. E sei casi più gravi bisogna ricorrere all'operazione chirurgica. Perciò il nostro consiglio è il seguente: è meglio non trascurare il problema anche se lieve, e recati subito da un ortopedico! Se il tuo medico ti ha diagnosticato questo disturbo, non perdere tempo. Se è di lieve entità, puoi subito eseguire facili **esercizi** che aiuteranno l'articolazione a ritornare nella posizione normale.

Quali sono le cause del dito a martello

il dito a martello del piede è determinato da uno **squilibrio** della piccola **muscolatura interossea** che si verifica in svariati casi: lassità capsulo legamentose, presenza di piede cavo, lesioni degenerative quali l'artrite reumatoide oppure associato ad **alluce valgo**, ecc.

In tutti questi casi, per uno spostamento dell'asse di azione della muscolatura intrinseca dovuto a uno scivolamento plantare dei tendini interossei, rispetto al centro di rotazione della falange e della testa del primo metatarso, si viene a determinare un'iperestensione della falange basale, con conseguente flessione della falange intermedia

Quali sono i sintomi del dito a martello?

Clinicamente, il dito a martello è riconoscibile per un atteggiamento in flessione della falange intermedia, che ne determina il tipico **aspetto ad "artiglio"**.

Inizialmente, tale atteggiamento è riducibile manualmente o mediante pressione sulla pianta del piede.

Successivamente, prende le caratteristiche di una retrazione rigida, che entra in conflitto con la calzatura, creando una callosità dolorosa, arrossata, talvolta ulcerata.

Quando tale patologia si cronicizza, questa provoca un progressivo sovraccarico del metatarso corrispondente, con **callosità plantare dolente**.

La Diagnosi

- Visita specialistica ortopedica. Normalmente non necessita di esami strumentali, a meno che non si voglia visualizzare con **radiografia** l'assetto globale del piede, per patologie associate (alluce valgo, piede cavo, ecc.)

Trattamento conservativo per il dito a martello

Inizialmente, quando l'atteggiamento risulta riducibile manualmente, il **trattamento può essere conservativo** mediante l'utilizzo di piccole **ortesi** facilmente reperibili, grazie alle quali la posizione del dito migliora e lo sfregamento con la calzatura risulta attutito.

- Successivamente, a causa dell'instaurarsi di una rigidità articolare dovuta a una retrazione delle capsule e dei legamenti, con perdita di ogni possibilità di compenso, l'ortesi non è più sufficiente e vi è indicazione alla **correzione chirurgica**

Esercizi e stretching per le dita a martello

Gli esercizi che ti illustriamo tra poco sono perfetti sia per la cura che per la prevenzione del disturbo. Innanzitutto, devi sapere che nei nostri piedi ci sono circa 19 muscoli e la maggiorparte di questi sono collegati proprio alle **dita**. Tale muscolatura è spesso costretta all'interno di calzature scomode, strette o comunque errate, oppure è poco allenata, quindi diventa debole, influenzando così anche la resistenza e la salute dell'intero piede. Ecco perchè, per rendere i nostri piedi più forti e sani, dobbiamo partire proprio dalla resistenza delle dita.

Ti illustriamo due esercizi per dita a martello che ti permetteranno di raggiungere questo obiettivo.



ESERCIZIO DELLE DITA DEI PIEDI A RICCIOLO

Hai presente quando vuoi raccogliere un asciugamano da terra, afferrandolo con le dita dei piedi? Bene, questo esercizio sfrutta lo stesso principio, trasformandolo in qualcosa di utile per **rafforzare i muscoli dei piedi**. La prima cosa che devi fare è posizionare un asciugamano sul pavimento. Poi, solo con un piede raddrizza le dita come fossi sulle punte, porta quindi il piede indietro (mezze punte) e tieni questa posizione per 5 secondi, poi portalo indietro, in modo che le dita afferrino un pezzo di asciugamano e si chiudano a riccio. Quando avrai l'asciugamano chiuso dentro l'arco delle dita, solleva il piede di qualche centimetro e rimani in questa posizione per 5 secondi. Ripeti questo esercizio tutti i giorni, per almeno 10 volte al giorno. Ricorda di aumentare gradualmente i tempi, per esempio dai cinque ai dieci secondi di resistenza.

ESERCIZIO DI SPREMITURA DELLE DITA

Il secondo esercizio, oltre ad essere utile per le **dita a martello**, aiuta a lenire i dolori della punta. Non preoccuparti è molto semplice e puoi farlo da seduto. Consiste nel posizionare dei piccoli tappi tra un dito e l'altro e poi premerli verso l'interno. In questo modo, la muscolatura si rinforzerà.

Infine, un'ultimo modo per massaggiare i piedi e prevenire i dolori è quello di **camminare scalzo sulla sabbia**. Questo semplice gesto apporta tanti vantaggi alla salute del piede e di tutto il corpo.

Trattamento chirurgico per il dito a martello

L'intervento chirurgico ha come fine quello di ristabilire il corretto asse del dito eliminandone, quindi, la retrazione in flessione. Esistono **diverse soluzioni chirurgiche**, la maggior parte delle quali ottengono la correzione della deformità mediante il **blocco** in estensione (artrodesi) **dell'articolazione intermedia** del dito, con perdita parziale della funzionalità. Questo aspetto, spesso, non è molto gradito dal paziente, anche se dal punto di vista prettamente funzionale ha una rilevanza relativa.

A tal fine, inoltre, vengono utilizzati fastidiosi mezzi di sintesi per il blocco articolare che, per almeno un mese, creano grosse limitazioni nell'autonomia del paziente, dell'igiene personale e la gestione dei suoi impegni quotidiani.

Tecnica percutanea per il dito a martello

La tecnica percutanea utilizza piccole frese simili a quelle usate in campo odontoiatrico, per il **modellamento** e per la **sezione** (taglio) **delle ossa**, che sono introdotte attraverso la cute e a contatto con l'osso, **mediante minuscoli forellini**, senza necessità di incisioni chirurgiche. Si effettuano, quindi, due piccole fratture (sezioni dell'osso) a livello della prima falange e, se necessario, della seconda falange, grazie alle quali il dito ritorna manualmente correggibile in estensione senza determinare alcun danno sull'articolazione intermedia.

La correttezza delle sezioni (tagli) viene controllata durante tutto l'intervento mediante l'utilizzo di **fluoroscopia intra operatorio**, per cui l'immagine del campo operatorio è sempre visibile su monitor mediante scopia (utilizzo di raggi x). La correzione finale è assicurata da una fissazione con cerotti opportunamente posizionati, senza quindi mezzi di sintesi. Tale "bendaggio" verrà rimosso a termine della consolidazione.

I vantaggi della tecnica percutanea nel dito a martello

Oltre alla conservazione dell'articolazione del dito, i **vantaggi** della tecnica percutanea sono:

- Assenza di dolore
- Assenza di cicatrici chirurgiche
- Rapidità (3/4 minuti di intervento)
- Non necessita di mezzi di sintesi (chiodi o viti)
- Deambulazione immediata (il paziente può camminare subito dopo l'intervento)
- Rapido recupero
- Riduzione al minimo delle complicanze post operatorie



PRESSO IL NOSTRO CENTRO
DISPONIBILI ORTESI PER
DITA A MARTELLO