



## LA FASCITE PLANTARE

### Di che cosa si tratta esattamente?

La fascite plantare è una patologia che riguarda i fasci fibrosi della pianta del piede, più o meno nella zona che vedi evidenziata di rosso della figura qui accanto:

### Come riconoscerla?

La fascite plantare è una delle cause più comuni di **tallonite**. Il dolore è generalmente più acuto al mattino, quando ci si alza dal letto. Dopo aver effettuato i primi movimenti tende a diminuire, per riacutizzarsi dopo essere stati seduti a lungo.



A volte compare come un **dolore acuto e intenso al centro del tallone**, altre volte il dolore si origina al centro della pianta del piede e continua fino alle dita, altre volte ritorna “indietro” e risale fino alla gamba. Anche l’andamento temporale del dolore può essere molto diverso: nei casi più leggeri è un dolore non acuto che permane per tutta la durata della corsa ma che, essendo a bassa intensità, permette comunque di correre.

Altre volte è così intenso o localizzato

da **impedire non solo la corsa, ma anche la camminata**.

### Quali sono le cause della fascite plantare?

Il legamento arcuato del piede funziona come una corda che **ammortizza il peso del corpo e i movimenti**: quando la tensione è eccessiva il **legamento può lacerarsi e infiammarsi, dando luogo alla fascite plantare**.

### Tra le principali cause alla base di questo disturbo troviamo:

La pratica di **alcune attività sportive** come la corsa, il basket, il tennis e il calcio, che **sollecitano molto il legamento arcuato del piede**.

- La presenza di **particolari conformazioni del piede** che possono portare a camminare in una maniera scorretta (*come il **piede piatto** o il **piede cavo***).
- L’utilizzo di **scarpe non adatte, come ad esempio** quelle con la suola piatta, che non forniscono il giusto supporto al legamento arcuato del piede, oppure scarpe con i tacchi alti, che favoriscono la retrazione del tendine d’Achille (dando vita, in entrambi i casi, a un eccessivo stress del tallone e del legamento arcuato).

### Altri fattori che possono aumentare il rischio di sviluppare la fascite plantare sono:

- L’**età** (questo disturbo è più comune tra i 40 e i 60 anni);
- La presenza di **sovrappeso o obesità**;
- Lo svolgimento di **mansioni lavorative che costringono a stare in piedi per molte ore del giorno**.

## A RISHIO



### Come prevenire la fascite plantare?

Vediamo ora cosa possiamo fare per **prevenire l’insorgenza della fascite plantare**. Per riuscirci, è consigliabile:

- Mantenere il peso corporeo nella norma, per ridurre al minimo lo stress sul legamento arcuato del piede.
- Utilizzare scarpe adatte all’attività sportiva praticata e non indossare scarpe da ginnastica oramai consumate, per avere sempre un buon sistema di ammortizzamento.

- Evitare il più possibile di indossare scarpe dalle soles piatte e dai tacchi troppo alti

- Utilizzare dei plantari specifici per far sì che il piede abbia un appoggio corretto, ed evitare in questo modo l'insorgere stesso della patologia

## Diagnosi

Il medico effettuerà una **visita accurata del piede**, durante la quale verificherà la presenza e la sede della sintomatologia dolorosa percepita. Lo specialista potrà anche consigliare **esami specifici** (come radiografia o **risonanza magnetica**) per assicurarsi che all'origine del dolore non ci sia un'altra causa (come, ad esempio, una lesione o uno schiacciamento di un nervo).

## Trattamenti

Tra le **terapie previste per risolvere** questa condizione, si trovano:

- l'**approccio farmacologico**, volto ad alleviare i sintomi della fascite plantare mediante la somministrazione di farmaci anti-infiammatori
- l'**approccio di "rinforzo"** con stretching ed esercizi di rafforzamento
- l'**utilizzo di plantari specifici**
- **terapie a base di onde d'urto**.

Non dimenticare anche l'importanza della scelta delle calzature, l'ideale è accompagnare sempre la terapia **con l'utilizzo quotidiano di plantari** e buona abitudine fare esercizi di stretching della fascia plantare, automassaggio e kinesiotope.

## TRATTAMENTO



utilizzare scarpe comode e appropriate



esercizi specifici per rafforzare i muscoli che sostengono l'arco del piede



riposo, ghiaccio e massaggi per ridurre il gonfiore



utilizzare plantari ortopedici specifici per correggere la postura e ridurre l'infiammazione

## Prodotto consigliato: **Plantari ortopedici per fascite plantare**

CENTRO ORTOPEDICO  
MILO  
PLANTARI E SCARPE  
SU MISURA

