

Non aspettare che i fastidi si trasformino in dolori acuti, scegli subito i plantari per prevenire efficacemente le principali patologie del piede senza rinunciare alla comodità

I tuoi piedi sono probabilmente l'ultima cosa a cui pensi, almeno fino a quando non iniziano a fare male. Quello che forse ancora non sai è che, nel corso del tempo, un leggero dolore al piede può diventare un disturbo a lungo termine come fascite plantare, sperone calcaneare o tendinite. E quello che prima era un semplice fastidio, tutto sommato sopportabile, diventa un dolore acuto fino a limitare i tuoi movimenti condizionando le tue giornate.



Come fare per non correre questo rischio?

Un modo semplice per prevenire lesioni ai piedi, aumentare il comfort e alleviare le condizioni del piede esistenti è quello di indossare plantari specifici.

Le scarpe da sole non bastano



Le tue scarpe fanno un buon lavoro per proteggere i tuoi piedi dagli urti e dai disagi, ma a seconda del modello e del tipo di calzatura a volte possono causare un appoggio non corretto del piede. Quando scegli una scarpa vuoi che sia comoda e sicura oltre che esteticamente gradevole. Eppure le calzature da sole non bastano per assicurarti i migliori livelli di comfort e protezione per il tuo piede. Quello che fa la differenza sono i plantari.

BUONI MOTIVI PER CUI DOVRESTI INDOSSARE SEMPRE I PLANTARI

Utili per la prevenzione

Indossare i **plantari** contribuisce a prevenire tutte quelle che sono le patologie più diffuse dei piedi, per citarne alcune: **fascite plantare, tendinite, tallonite**. I plantari aiutano inoltre nella prevenzione dell'alluce valgo, uno degli inestetismi più odiati e soprattutto un'alterazione potenzialmente dolorosa e invalidante.

Aumentano il confort

È successo a tutti noi: dopo una lunga giornata di lavoro e non vedi l'ora di toglierti le scarpe non appena arrivi a casa. I plantari aumentano il livello di comfort durante tutto il giorno, quindi non dovrai rinunciare ad una piacevole uscita la sera a causa dei piedi doloranti. I plantari sono realizzati con materiali di elevata qualità per offrire supporto, maggiore ammortizzazione e assoluta comodità.

Migliorano la postura

Sappiamo che, per sua natura, il piede nasce libero e l'appoggio ideale sarebbe quello di camminare scalzi, cosa che ovviamente non possiamo fare nella moderna società. Questo cosa comporta?

Il piede, costretto nelle calzatura, spesso nemmeno la più indicata, modifica la sua naturale struttura, costringendoci, di conseguenza, a modificare la nostra postura creandoci poi una serie di problematiche. Ed è qui che intervengono i nostri amici plantari: riportando il piede ad un corretto appoggio, favorendo la postura ideale. La corretta postura aiuta a prevenire diverse problematiche a livello articolare e non solo.

Aiutano ad evitare mal di schiena

Un appoggio scorretto si ripercuote non solo sul piede, ma anche sul ginocchio e su tutta la colonna vertebrale, determinando tensioni ed alterazioni che possono essere causa di dolori quali cefalea, sciatalgia, mal di schiena e dolore alle gambe.

Contribuiscono alla risoluzione di disturbi/patologie già esistenti

I plantari ortopedici non sono solo soluzioni preventive. Sono anche utilizzati nel trattamento di una vasta gamma di patologie del piede come **tallonite, tendinite, spina calcaneare, alluce valgo, neuroma di morton, dita a martello, metatarsalgia, fascite plantare**. Il compito del plantare è di fondamentale importanza, perché permette di assumere una posizione corretta, in modo che il carico possa distribuirsi uniformemente su tutto il piede. Inoltre, portano sollievo dal dolore, aiutano a risolvere l'infiammazione ed evitano che la patologia possa peggiorare con il tempo.

Piede piatto (o piede cavo)

I plantari ortopedici sono indicati in presenza di piede piatto o cavo. Il piede piatto e il piede cavo sono due anomalie della volta plantare che causano un alterato appoggio del piede al suolo. Il piede cavo si caratterizza per un'altezza eccessiva della volta plantare e si presenta quindi con una conformazione troppo concava. Nel piede piatto la pianta è quasi completamente a contatto con il terreno in conseguenza dell'abbassamento della volta plantare.

Ottimi per lo sport, soprattutto calcio, pallavolo e corsa



I plantari sono raccomandati per lo sport, soprattutto se si pratica un'attività cosiddetta "di carico" come corsa, calcio, tennis e altro. In questi tipi di attività fisica, gli arti inferiori reggono tutto il peso del corpo e sono sottoposti a forti sollecitazioni; in questo modo il rischio di sovraccarico è maggiore e si è maggiormente esposti a



infiammazioni e degenerazioni anche molto dolorose. I plantari contribuiscono a diminuire sensibilmente il rischio di infortuni. E' bene indossare i **plantari** il più a lungo possibile, ogni giorno e con tutte le scarpe.

"L'imperativo minimo è di utilizzarli ogni volta in cui è possibile e quando si fa sport" consiglia lo Specialista. Il che non significa non poter più indossare scarpe aperte o tacchi, ma semplicemente prestare attenzione e cercare di indossarli il più possibile. **Plantare** regolarmente sotto i **piedi**, mantenimento del peso forma e abitudine di indossare scarpe corrette (niente tacchi estremi o scarpe a punta, per esempio): così aiutiamo il **piede** a conservare il suo arco naturale, contrastando di fatto la possibile insorgenza di patologie da sovraccarico.



**IL NOSTRO LABORATORIO
REALIZZA IN ESCLUSIVA PER
LA SICILIA
PLANTARI PERSONALIZZATI
AMFIT**

**CON SISTEMA CAD-AM
PARTICOLARMENTE INDICATI PER
SPORTIVI E ATLETI DI TUTTI I LIVELLI
E DI TUTTE LE ETA'**

