



Il piede dello sportivo

Il piede di ogni individuo presenta delle **differenti volte plantari**, il che non necessariamente implica piattismo o cavismo: ognuno di noi è diverso e la nostra natura rende unica ogni nostra caratteristica.

Il piede dello sportivo, **qualunque attività pratici** (*calcio, running, basket, pallavolo, tennis, golf, pesistica, fitness, ciclismo, atletica leggera, ballo, salto in alto ...*) è sottoposto ad un **carico di lavoro enorme** perché deve sopportare e supportare sforzi intensi superiori alla norma: brusche accelerazioni, improvvisi arresti, ripetuti slittamenti, violente ricadute, cambi di direzione, etc..

Spesso gli atleti si concentrano sull'acquisto di **calzature sportive** più adatte al proprio sport, che però, per quanto specifiche, non possono personalizzarsi sul piede di ogni individuo. Inoltre, anche la migliore calzatura sportiva **concede comunque al piede un'eccessiva mobilità** per quanto concerne sia l'**appoggio plantare** sia la **tenuta laterale**.

Quando ci viene consigliato l'uso di plantari o solette ortopediche per l'attività sportiva, tendiamo ad essere un po' scettici, convinti che l'aver scelto la scarpetta giusta e di qualità sia più che sufficiente per il benessere di piedi, caviglie e articolazioni connesse e per l'ottimizzazione della prestazione fisica.

Ma non è esattamente così. I plantari sono fondamentali per chi pratica sport a livello agonistico e per chi pratica attività sportiva a livello continuativo.

L'uso del giusto plantare sportivo, unitamente ad una calzatura specifica, evita l'insorgere di problematiche di vario tipo, quali *talloniti, tendiniti, fasciti, infiammazioni muscolo-tendinee* o altre problematiche che impattano fortemente sulle performance sportive e che **si risolvono integrando dei plantari su misura**.

A cosa servono i plantari nello sport?

- Correggono l'appoggio plantare e aiutano a mantenere una postura corretta.
- Adattano il piede alle sollecitazioni, mantenendo la stabilità di piedi, caviglie e articolazioni.
- Distribuiscono i carichi e le forze in modo ideale.
- Diminuiscono lo slittamento del piede, migliorandone la stabilità e la reattività.
- Prevengono gli infortuni e traumi, nonché disturbi come la fascite plantare.
- In genere aiutano a migliorare la prestazione fisica a parità di sforzo.

Come scegliere allora il giusto plantare per la nostra attività sportiva?

- Innanzi tutto dobbiamo assicurarci che i plantari siano realizzati con materiali di qualità, anallergici, con trattamento antimicrobico e antibatterico per evitare la proliferazione di funghi e cattivi odori. Inoltre devono garantire una buona traspirazione e una funzione di sostegno e ammortizzazione adeguata al tipo di sport praticato. Non tutte le solette o plantari, infatti, svolgono lo stesso ruolo e funzionano per tutti gli sport. Un runner avrà bisogno, oltre che di ammortizzazione e stabilità, anche di meccanismi che riducono

l'assorbimento di energia cinetica e favoriscano il rilancio del movimento e il ritorno dinamico dell'energia. Sport come il basket o il tennis che non hanno un movimento lineare ma piuttosto fatto di continue rotazioni, necessitano di solette che garantiscano slancio e ottima stabilità.



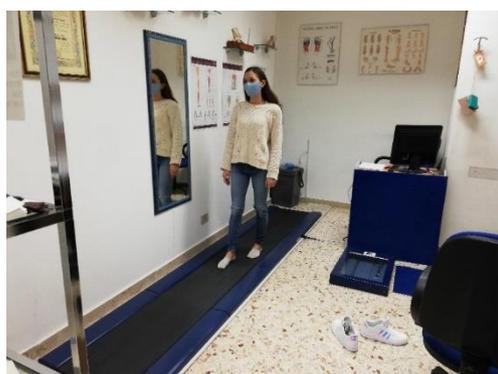
È molto importante però **non usare solette plantari standard** qualsiasi: la pianta del piede di ognuno ha caratteristiche ben diverse, e utilizzare un plantare che non si addica alle proprie esigenze può essere controproducente e dannoso.



I plantari sportivi su misura **ridistribuiscono il carico del peso del corpo in modo uniforme**, il che è fondamentale per il benessere di tutto il corpo: molto spesso, da una scorretta postura possono infatti insorgere problemi *alla* colonna vertebrale, alle ginocchia e alle caviglie. Grazie all'utilizzo del plantare si possono **ridurre questi rischi fino all'80%**.



Il Centro Ortopedico Milo
è in grado di realizzare qualsiasi tipo di
plantare su misura
E' inoltre esclusivista per la Sicilia dei plantari
Cad- Cam Amfit
Particolarmente indicati per atleti e sportivi
di tutti i livelli e di tutte le età



I plantari biomeccanici servono a ristabilire la corretta funzionalità del passo. Sono plantari complessi da realizzare e richiedono l'intervento del tecnico ortopedico. L'esame del piede avviene mediante la pedana baropodometrica dotata di sensori di pressione in grado di analizzare i carichi sia in statica che in dinamica.

Le rilevazioni acquisite vengono importate automaticamente nel software di progettazione CAD per eseguire direttamente su di esse il progetto dell'ortesi plantare su misura. Con l'ausilio di un programma di modellazione 3D il tecnico ortopedico è in grado di apportare qualsiasi correzione idonea alla patologia del paziente sulla base dei dati ottenuti dall'esame baropodometrico.

Dopo aver disegnato il plantare, si procede alla sua realizzazione inviando i dati al server della fresa a controllo numerico (CAM). Il plantare così realizzato viene successivamente rifinito per un corretto inserimento nella calzatura.