

# SPINA CALCANEARE

La spina calcaneare è una tendinite inserzionale del calcagno; è denominata erroneamente "*spina*" in quanto spesso nella radiografia è visibile un'iniziale calcificazione del tendine stesso che lo fa somigliare ad una "spina". Sarebbe più opportuno parlare di **tendinite calcaneare** o **plantare**.

## CAUSA

della spina calcaneare è da ricercare nell'uso di **calzature non idonee**, generalmente con tacco basso e **plantare non congruo**.

## IL MOTIVO

è da ricercare nell'uso soprattutto durante i mesi estivi, di scarpe particolarmente basse senza tacco o plantare, ballerine, ciabatte da spiaggia, infradito, anche le scarpe più classiche come il classico mocassino da uomo, in estate perdono il tacco come le scarpe da barca. E' indubbio che anche i microtraumi hanno notevole importanza; un esercizio ginnico ripetuto più volte o una corsa prolungata possono causare un aumento di tensione del tendine e una conseguente infiammazione.

## II SINTOMO PRINCIPALE

è il dolore al centro del tallone che a volte si irradia alla volta plantare, causando una concomitante **fascite plantare**. Spesso il dolore è così intenso da impedire l'appoggio del piede a terra (forma acuta), oppure con il passare del tempo si cronicizza, determinando dolore al momento del risveglio la mattina appena si poggia il piede, poi continuando a camminare si attenua o scompare per ripresentarsi il giorno successivo.

## RISCHI

La complicanza più temibile è la cronicizzazione, in quanto invalidante per lunghi periodi, difficile da curare e impegnativa a causa del numero crescente di sedute fisioterapiche, e pericolosa per la degenerazione del tendine che perde elasticità, va incontro a fibrosi e calcificazione, determinando un perdurare della patologia.

## CURA

La terapia consiste **nell'uso di calzature appropriate** con tacco di almeno 2/3 cm, **dotate di plantare personalizzato** con scarico a ferro di cavallo del tallone e sostegno della volta plantare eseguito su calco e opportunamente modellato per il piede del paziente. Le onde d'urto sono da preferire nella loro variante focalizzata e ottengono ottimi risultati, sempre valido per tutte le tendiniti il laser ad alta potenza, gli ultrasuoni i massaggi e le manipolazioni. Particolarmente efficace ma un pò dolorosa sul piede è la mesoterapia con farmaci antiflogistici o omeopatici (recentemente ci si avvale dell'uso del collagene sempre in mesoterapia).

Consideriamo le infiltrazioni locali con cortisone il tentativo estremo per curare la spina calcaneare per la potenziale tossicità, presenza di effetti collaterali e la temibile necrosi tendinea. La terapia sistemica ovvero per bocca o intramuscolare con antiflogistici può essere inefficace per la scarsa quantità di farmaco che arriva al tendine in quanto poco irrorato.



Il nostro laboratori è in grado di realizzare qualsiasi tipo di plantare per qualsiasi problema ai piedi, seguendo scrupolosamente le indicazioni mediche