



Tendinite al Piede

tutte le possibili cause, i sintomi e le cure

Un problema comune che affligge molte persone, sportive e non: stiamo parlando delle tendinopatie del piede, **infiammazioni del tendine** (la struttura di tessuto connettivo fibroso grazie a cui un muscolo resta ancorato all'osso, consentendo il movimento articolare) che provocano dolore e disagio anche in coloro che utilizzano calzature non appropriate.

ESISTONO DIVERSE TIPOLOGIE DI TENDINITE

la **tendinopatia achillea**, una delle più frequenti;

la **tendinopatia anteriore**, quella dei tendini flessori ed estensori delle dita;

la **tendinopatia tibiale posteriore**.

Tendinopatia achillea



La tendinite achillea è una patologia da sovraccarico che colpisce il tendine di Achille, possono essere interessati anche i soggetti sedentari ma colpisce di più gli sportivi ed in particolar modo i podisti. Il disturbo principale è caratterizzato da un dolore a livello del tendine, che può essere localizzato più sulla porzione centrale del tendine, oppure nella sede di inserzione del tendine stesso sul calcagno (tendinopatia inserzionale). L'intensità del dolore al tendine può essere leggera quando il dolore compare solo sotto sforzo e scompare immediatamente dopo la sua cessazione. Moderata quando il dolore persiste per lungo tempo dopo la cessazione dell'attività intensa e infine severo quando il dolore è presente, con zoppia, anche in attività leggere come il cammino.

“**La tendinopatia tibiale posteriore** è una tendinopatia molto legata ai **dismorfismi del piede**. (modificazioni anatomiche permanenti). Se trascurata, infatti, può portare alla rottura del tibiale posteriore, che non è un evento poi così raro, e ad un crollo della volta plantare. Il piede diventa piatto e tende alla pronazione, ossia ad una fisiologica rotazione del piede verso l'interno. Un evento drammatico dal punto di vista meccanico che costringe anche all'abbandono dell'attività sportiva”.

Le cause delle tendinopatie

- sovraccarico funzionale del tendine dovuto ad un fisiologico processo di usura;
- sollecitazioni eccessive ripetute nel tempo (come avviene tra gli sportivi);
- alcune difformità della struttura del piede che possono minare la meccanica di uno o più tendini.

Meno frequenti, sia pur possibili, i casi di tendinopatie del piede originate da:

- **traumi o microtraumi**;
- **malattie metaboliche** (per esempio, il diabete che provoca un'alterazione del microcircolo che condiziona la vascolarizzazione tendinea mettendo a rischio la salute dei tendini);
- **patologie sistemiche**;
- **tendinite calcifica** che mina seriamente l'elasticità dei tendini.”



I sintomi con cui si manifesta

I sintomi che accomunano le varie tipologie di tendinopatie del piede che si differenziano principalmente per la diversa localizzazione sono: dolore, spesso anche acuto; gonfiore.

“Si tratta di affezioni che possono manifestarsi a riposo e peggiorare durante l'attivazione del tendine infiammato.

Le soluzioni migliori per tenere a bada l'infiammazione scaturita dalle tendinopatie del piede sono:

- ghiaccio;
- riposo;
- assunzione di antinfiammatori.

“Nei casi più frequenti, una volta esclusa un'eventuale lesione del tendine per cui spesso è necessario il ricorso alla chirurgia, sono consigliate alcune sedute di fisioterapia per sfruttare sia i benefici delle terapie strumentali, sia l'utilità di alcuni esercizi specifici volti a restituire un equilibrio alla biomeccanica articolare”.

Come prevenire la tendinite del piede

- scegliere con cura le calzature da indossare;
- limitare gli sforzi ripetuti e usuranti;
- praticare un buon riscaldamento prima di intraprendere qualsiasi attività sportiva.

Inoltre, un regime alimentare equilibrato e l'eventuale assunzione di integratori mirati contribuiscono a scongiurare eventuali ricadute e preservare la salute dei tendini. Una tendinopatia non adeguatamente trattata o trascurata nel tempo può evolvere in un disturbo più serio, la **tendinosi**, malattia degenerativa cronica del tessuto tendineo.

La tendinopatia tibiale anteriore nei bambini

La tendinopatia tibiale anteriore è una forma di tendinite che colpisce anche i più piccoli

“Allacciare in maniera troppo stretta le stringhe delle loro calzature può favorire l'infiammazione del tendine tibiale anteriore che, non riuscendo a scorrere liberamente, può comprimersi al punto da infiammarsi e provocare dolore”.

