



I plantari e le calzature per lo sport: importanza e benefici

Gli **sportivi** sono più propensi a sviluppare problematiche al **piede** per via dei lunghi e intensi allenamenti, una **soluzione** a questo potrebbe essere l'utilizzo di **plantari**. Infatti, l'uso del **giusto plantare sportivo**, unito a una **calzatura specifica**, potrebbe evitare la **comparsa di problematiche di vario genere**. I **plantari ricoprono un ruolo molto importante nello sport**: **prevenono infiammazioni e infortuni**, e permettono ad atleti, di

livello agonistico e non, di **potenziare** le proprie **performance** grazie a un sostegno speciale.

Infatti, per **chi pratica sport in modo regolare**, spesso si **pone il problema** di tutelare uno degli **arti principalmente utilizzati**, cioè il **piede**, che diventa il **punto di scarico di tutto il peso del corpo** a ogni movimento. Il **piede dello sportivo**, qualunque attività pratici, è **sottoposto a un carico di lavoro enorme** perché **deve sopportare e supportare sforzi intensi superiori alla norma**: brusche accelerazioni, improvvisi arresti, ripetuti slittamenti, violente cadute e cambi di direzione.

“La pratica sportiva sottopone il **sistema muscolo-scheletrico** a importanti sollecitazioni.

Il **piede è l'organo di senso e di moto** tramite cui il **corpo trasferisce e riceve energia meccanica**.

Particolare **attenzione deve essere posta ai dispositivi di interfaccia tra piede e terreno durante la pratica sportiva** poiché **da questi dipende in buona parte l'efficacia del gesto atletico: il plantare e la calzatura**”,

L'utilizzo del plantare sportivo

I **plantari sportivi** sono plantari speciali, **studiati appositamente per le varie discipline sportive** che, **inseriti in un'apposita calzatura sportiva**, consentono di evitare cedimenti e slittamenti del **piede**. “I **plantari sportivi completano il supporto offerto dalle calzature specifiche**, al fine di **supportare al meglio la pianta del piede e superare tutti i problemi legati alla sua fragilità**. È molto **importante però non usare plantari standard qualsiasi**: la **pianta del piede di ognuno ha caratteristiche ben diverse**, e **utilizzare un plantare che non si addice alle proprie esigenze può essere controproducente e dannoso**”, Infatti, l'utilizzo del **giusto plantare e della giusta calzatura**, evita la **comparsa di problematiche di vario tipo** come: **talloniti, tendiniti, fasciti, infiammazioni muscolo-tendinee** o **altri problemi che diminuiscono fortemente le performance sportive**. Oltre alle **condizioni in cui è necessario un plantare per una patologia o disturbo**, questo **accessorio può essere utile anche in fase di prevenzione**. Sia per **mantenere una corretta postura della struttura muscolo-scheletrica**, sia per **evitare delle eccessive pressioni sull'arco plantare**, che a **lungo andare potrebbero causare dei dolori al piede**.

Infatti, i **plantari si utilizzano per diversi scopi** tra cui:

- Correggere un movimento anomalo del **piede**.
- Dare sostegno.
- Ridurre il dolore al **piede** e alla **caviglia**.
- Scaricare la **pressione su una certa area del piede**.
- Correggere **disequilibri del piede e migliorarne l'allineamento**.
- Compensare delle **lesioni già guarite**.
- Prevenire il **peggioramento di una deformità del piede**.

“I **plantari e le calzature su misura costituiscono un sistema unico integrato** che, se opportunamente progettato, è **in grado di ridurre i sovraccarichi, correggere e prevenire eventuali alterazioni dell'appoggio podalico**.

Questi si possono **sviluppare in seguito a “movimenti stressanti” sulle articolazioni** come salti, spinte e cambi di **direzione** e che spesso sono **tra le principali cause di infortuni**”.

I benefici di utilizzare il plantare sportivo

I **plantari coprono un ruolo importante nello sport**, sia a livello agonistico che non, perché **aiutano gli atleti a potenziare le loro performance** grazie a un sostegno speciale.

Plantari studiati appositamente per le varie discipline sportive consentono di evitare cedimenti e slittamenti del piede all'interno della calzatura. Mentre sono assolutamente **necessari per tutti coloro che presentano problematiche di appoggio, rilevabili in sede di esame baropodometrico**.

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 **postura non corretta** possono infatti **insorgere problemi** alla **colonna vertebrale**, alle **ginocchia** e alle **caviglie**. Per chi pratica molte ore di sport, magari ogni giorno, è molto importante migliorare l'appoggio del piede e anche le prestazioni. I benefici del plantare sportivo, partono dalle correzioni contro le posture scorrette, per arrivare alla possibilità di migliorare l'appoggio plantare, in varie fasi di allenamento. "Diverse posture nello sport possono essere mantenute per un tempo eccessivo sotto carichi di peso elevati, causando infiammazioni o degenerazioni delle strutture articolari", Infatti, l'utilizzo di un plantare su misura può avere diverse funzioni tra cui:

- **Correzione posturale** dell'intera struttura corporea.
- Semplici correzioni della distribuzione delle pressioni per ridurre dolori localizzati del piede.
- Mantenere la **corretta posizione** e stabilità del piede, caviglia e articolazioni correlate.

"In altri casi, il plantare può fungere da "isolante" tra piede e calzatura: ovvero, come una superficie che tra i 2 archi, quello plantare e quello della scarpa, possa inserirsi per creare un supporto, in grado di alleviare gli urti e mantenere il giusto equilibrio nello sforzo".

I materiali per i plantari

Ci sono differenti tipologie di materiali che possono essere utilizzati per realizzare dei plantari sportivi. Sicuramente, dovranno essere materiali traspiranti, per consentire al piede di respirare durante la forte sudorazione che l'attività di allenamento comporta. Spesso, si utilizzano materiali prime di derivazione naturale, che non sono fonte di reazioni allergiche, come il cuoio naturale o il sughero.

In alternativa, un materiale anallergico e traspirante è il lattice, utilizzato nei plantari anche per la sua capacità di trattenere la forma iniziale "in memoria".

Questi plantari sono in grado di tornare allo spessore originale, nonostante la pressione esercitata da tutto il peso del corpo, tenendo comunque presenti le forme del piede per un maggiore comfort.

Materiali innovativi, invece, consentono di racchiudere in pochi millimetri di spessore, dei plantari ad alta tecnologia in grado di assorbire e disperdere le onde d'urto, prodotte durante salti e movimenti, proteggendo le articolazioni da lesioni.

"Sfruttando tecnologie strumentali di ultima generazione, dalla baropodometria elettronica, cioè le analisi delle pressioni sulla pianta del piede, si possono svolgere attività di studio per introdurre nuovi materiali e design per ottimizzare le performances.

La scelta dei materiali e del design del plantare, così come la scelta della calzatura, dovrebbe sempre avvenire in funzione della specifica conformazione anatomica, della sintomatologia eventualmente accusata e della tipologia di sport praticato.

I plantari nei vari sport

Il plantare sportivo costruito su misura ha il compito di migliorare il gesto atletico ottimizzando la forza e la coordinazione dell'atleta per ottenere una performance ai massimi livelli.

In base allo sport che si pratica, si utilizzerà una calzatura adeguata al terreno, al tipo di allenamento o competizione, in base alla propria prestazione fisica e peso corporeo.

- **Calcio, rugby e atletica leggera**



In questi sport le calzature sono estremamente strette quindi si ha bisogno di un plantare con materiali adeguati e spessori minimi, così che il plantare non tolga dello spazio al minimo movimento del piede ma che nello stesso tempo possa essere di aiuto al gesto atletico.



- **Sci e Snowboard**



Nello scarpone da sci il plantare deve essere realizzato con materiali rigidi, ma che non diano fastidio o non siano un impedimento per lo sciatore.

Il plantare deve essere in grado di aumentare la sensibilità e la proprioattività con lo sci e la neve.

- **Sport statici**

In questi sport i piedi devono essere in grado di rimanere incollati al terreno e non creare nessun tipo di movimento o oscillazione che faccia perdere equilibrio e concentrazione all'atleta.

In questo caso il plantare deve avere massima aderenza al piede, avvolgere il tallone, sostenere l'arco mediale e metatarsale così che le dita siano rilassate e tutte ben appoggiate al suolo.

- **Basket e pallavolo**



- In questi sport il **plantare** deve essere **realizzato con materiali ammortizzanti**.
“Continui test sperimentali condotti da **bioingegneri** che lavorano in **sinergia con esperti tecnici ortopedici**, consentono di studiare la **biomeccanica del segmento gamba-piede** durante il gesto atletico dei diversi sport più frequentemente praticati.



Tutto questo porta all'**individuazione della calzatura più adatta** e alla **progettazione di plantari costruiti su misura**”,

Siamo in grado di realizzare qualsiasi tipo di plantare su misura per qualsiasi attività sportiva.

Siamo inoltre **ESCLUSIVISTI** per la Sicilia dei plantari

Cad- Cam Amfit

Particolarmente indicati per atleti e sportivi di tutti i livelli e di tutte le età

Centro Ortopedico M I L O



Produzione & Vendita
Ausili & presidi Ortopedici

Sede: Via Sampolo 129 a/b - Tel. 0916377287 - 3407878307 - Palermo

Succ. Partinico: Via P. pe Umberto 269 - Tel. 0918783928

E-mail: info@ortopediamilo.it - www.ortopediamilo.it