

SUGGERIMENTI UTILI Sicuramente si tratta di una delle patologie più comuni soprattutto nelle donne ma anche gli uomini non ne sono esenti

Come affrontare il problema dell'alluce valgo?

Il dottor Iozzelli ci spiega in cosa consiste, ma anche è possibile prevenirlo e cosa bisogna fare immediatamente all'insorgenza

(ces) «Alluce valgo che male mi fai!». Sicuramente è una delle patologie più comuni soprattutto nelle donne ma anche gli uomini non ne sono esenti.

Consiste nella rotazione dell'alluce verso l'esterno e con il progredire della patologia provoca un forte dolore, una limitata capacità di movimento del dito oltre a condizionare la postura di tutto il corpo a causa di una deambulazione caratterizzata da un asse non corretto della gamba che pone anche il ginocchio in una situazione di grande difficoltà.

Il principale sintomo è dato dal dolore, dal cambiamento dell'anatomia e dalla comparsa della cosiddetta «cipolla», una protuberanza alla base del primo raggio che indica una borsite e nella maggior parte dei casi mal tollera il contatto con le calzature che non devono essere più larghe ma realizzate in materiale idoneo al contenimento del piede deformato.

L'alluce valgo se trascurato porta ad un cambiamento vero e proprio dell'allineamento delle dita e alla loro sovrapposizione, per questo motivo è importante prevenire per non arrivare all'unica soluzione possibile: l'intervento chirurgico.

È possibile dividere le conseguenze a livello locale, dove possiamo trovare metatarsalgie e lussazioni delle dita, e nelle conseguenze posturali, che a mio avviso rappresentano quelle più importanti e trascurate, come valgismo delle ginocchia rigidità delle anche e dolore lombare. Le cause che in-



Come prevenire?

Sicuramente indossando calzature comode e con tacchi moderati (diciamo entro i 5/6 centimetri).

L'usura delle nostre calzature, se non adeguata (consumo eccessivo, differenza tra il piede destro e quello sinistro...), può da

subito rappresentare un campanello d'allarme importante.

Per valutare il grado di rotazione del dito oltre al suo appoggio basterà fare una lastra del piede sotto carico e un esame baropodometrico in statica e in dinamica.

Cosa bisogna fare immediatamente all'insorgenza?

Inizialmente si consigliano impacchi di ghiaccio o antinfiammatori locali per sedare il dolore, meglio se associati a tutori notturni o diurni dedicati alla patologia. Fondamentale è verificare, attraverso l'esame del passo o baropodometria, l'appoggio del piede al terreno che sicuramente sarà compromesso con i plantari, dispositivi medici che rappresentano la migliore interfaccia per il piede poiché ridistribuiscono il peso corporeo correggendo la postura globale.

Realizzati su misura attraverso tecnologie 3D tengono conto del peso della misura del piede e soprattutto dell'attività di chi li indossa, non una cosa stan-



Dott. Valter Iozzelli
Dott. in tecniche ortopediche
Master in posturologia clinica
www.ortopedia-athena.com

dard che potrebbe giovare nel comfort ma non nella correzione in quanto strettamente personalizzata.

Qualora l'utilizzo del plantare riducesse solo parzialmente il dolore e fosse necessario l'intervento si potrà realizzare con un approccio classico, cioè con l'apertura chirurgica della cute e dei tessuti sottostanti con la procedura cosiddetta «cielo aperto», oppure con un approccio chirurgico percutaneo, meno invasivo

perché realizzato con piccoli forellini sulla cute, che ha i medesimi risultati ma tempi di recupero minori.

Mai come in questa patologia è valido il motto «meglio prevenire che curare», utile in caso di dubbi sulla migrazione delle ossa del piede farsi delle foto per non arrivare alla conclamazione della rotazione che può essere risolta solo in modo invasivo in sala operatoria.

Dott. Valter Iozzelli