Alluce valgo ed Esercizio fisico adattato

Data: 12 settembre 2020 | Autore: Redazione



Il **valgismo dell'articolazione metatarso-falangea** (MPT) del primo raggio, o più semplicemente **alluce valgo**, è una **deformità della prima articolazione metatarso-falangea**che comporta la deviazione dell'alluce verso le altre dita. Se non viene adeguatamente trattato **può progredire andando a compromettere la deambulazione**(lo spostamento del peso da un lato, ritardo nell'ascesa del tallone, riduzione dell'equilibriodel singolo arto, un'anomalia nella pronazione). Alla base dell'alluce si forma una borsite che può aggravare la condizione. Nei casi più gravi, la deviazione dell'alluce porta alla **deformità del secondo e spesso, anche del terzo dito**che vengono praticamente sormontati, stravolgendo l'anatomia del piede.

Le cause di insorgenza possono essere diverse,**congenite o acquisite**, con particolare prevalenza nelle donne dovuta all'uso di scarpe con tacco alto o punta stretta. Ancora, può essere secondario a sovrappeso, obesità e artrite.

I sintomi più frequenti sono: **-Gonfiore e dolore;**

-Ipercheratosi;

-Riduzione della mobilità.

Lo scopo della terapia è di ridurre il dolore, correggere il disallineamento e migliorare la funzionalità. Si basa sulla gravità del caso, sul livello di sofferenza e sulle esigenze funzionali del paziente, ma anche su possibili malattie concomitanti.
L'approccio conservativo può prevenire un ulteriore peggioramento dell'alluce valgo nelle prime fasi.

L’esercizio fisico adattatomira al rallentamento della progressione della deformità, ottimizzando la relazione lunghezza-tensione del muscolo. È bene che l’allenamento venga eseguito almeno una volta al giorno, **ripetendo ogni esercizio fino all’affaticamento.**

-Esercizi di flessione dorsale delle dita, ritornando alla posizione di partenza appoggiando dall’ultimo al primo dito;

-Esercizi di flessione dorsale dell’alluce;

-Esercizi di flessione dorsale del piede contro resistenza;

-Esercizi di abduzione degli alluci con un elastico;

-Esercizi di cavizzazione del piede con una pallina, partendo dall’arco plantare fino alle dita e poi in direzione opposta fino al tallone;

-Esercizi di prensione plantare con le dita per sollevare un fazzoletto o delle biglie;

-Camminata senza scarpe;

-Esercizi di dondolamento avanti, indietro, a destra e sinistra, mantenendo la pianta del piede appoggiata al suolo.

Nella vita quotidiana è possibile attuare una serie di comportamenti per prevenire l’insorgenza di questa patologia o per non aggravarne il decorso: **-L’utilizzo di calzature adeguate**che si adattano alla forma anatomica del piede e forniscono sostegno a tutta la pianta (es. scarpe sportive);

-Controllo del peso, infatti il sovrappeso sottopone gli arti a pressione e stress eccessivo.

Se il trattamento conservativo fallisce, è consigliato il **trattamento chirurgico**. Poiché il rischio di ricaduta post-intervento è stimato al 15% è bene proseguire con l’esercizio, sotto la stretta supervisione di un professionista.

(Per richiedere un programma di allenamento personalizzato, clicca qui).

Dott.ssa Emanuela Larnè

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/alluce-valgo-ed-esercizio-fisico-adattato/124878