Piede piatto ed esercizio fisico: ecco cosa fare

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Il **piede piatto** è caratterizzato da un collasso della volta plantare associato ad una pronazione della regione sotto astragalica, ad un valgismo del calcagno e ad una supinazione dell'avampiede.
In base all'eziopatogenesi si distinguono:

- Piede Lasso Infantile;
- Piede Piatto Genetico Evolutivo;
- Dovuto a cause Secondarie o Anomalie:
  -Obesità e sovrappeso;
  -Debolezza muscolare;
  -Malattie neurologiche;
  -Abitudini posturali errate;
  -Calzature inadeguate.

Possiamo distinguere quattro tipi di **impronta plantare**:

- **1° Tipo**: Piede normale;
- **2° Tipo**: Piede piatto di 1° grado;
- **3° Tipo**: Piede piatto di 2° grado;
- **4° Tipo**: Piede piatto di 3° grado in cui si ha un collasso della regione astragalo-scafoidea.

Il *Piede Piatto Valgo Flessibile Idiopatico* del bambino è fisiologico fino al 5° anno di età, divenendo dapprima **espressione patologica paramorfica**, quindi ancora correggibile.
Nel corso del tempo, entrando a contatto con varie superfici, il piede subisce delle modificazioni lente a carico delle ossa, formando infine **l'arcata del**

piede. In alcuni casi questo non avviene e se non si interviene precocemente, il piede inizia a stabilizzarsi con deviazione verso l'esterno (appunto in valgo) dell'osso del calcagno, che è la causa del **piattismo**. La correzione o comunque il miglioramento può avvenire entro i primi 9-11 anni di vita.

L'Esercizio Fisico Adattatoin età evolutiva, mira a correggere l'errata posizione del piede sia in fase statica, sia in fase dinamica e a ristabilire l'equilibriodi tutta la struttura muscolare e scheletrica del piede e dell'arto inferiore. Un appoggio scorretto del piede altera tutta la biomeccanica posturale.

esercizi correttivi devono essere svolti sotto la stretta supervisione di un professionista:

- Esercizi di schema corporeo e presa di coscienza;
- Esercizi di sbloccaggio;
- Esercizi di flesso-estensione delle caviglie;
- Esercizi di mobilizzazione articolare e allungamento muscolare;
- Esercizi di stabilità articolare;
- Esercizi propriocettivi e di equilibrio;
- Andature per migliorare la tecnica del passo;
- Esercizi con funicella;
- Esercizi sulla sabbia;
- Esercizi di rinforzo dei muscoli supinatori (mm. tibiale posteriore e peroneo lungo);
- Esercizi di potenziamento dell'azione propulsiva del flessore proprio dell'alluce;
- Rinforzo degli estensori e flessori delle dita, per intensificare l'azione cavizzante;

Quando un piede piatto si manifesta attraverso un'impronta plantare particolarmente grave può essere preso in considerazione un **trattamento ortesico**o, in età adolescenziale, a seguito di dolore/ fastidio alla deambulazione prolungata, il **trattamento chirurgico**.

Per leggere altri articoli sul mondo del Fitness e della Salute, clicca qui.

Dott.ssa Emanuela Larnè

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/piede-piatto-ed-esercizio-fisico-ecco-cosa-fare/125666