

L'atletica come ogni sport genera una iperutilizzazione del sistema osteo-articolare e muscolare. E' fondamentale che un podologo specializzato studi la postura e la biomeccanica funzionale di ogni atleta al fine di non perturbare o correggere impropriamente un equilibrio già di per sé sempre precario. La necessità di correzioni può essere determinata da deviazioni funzionali (cioè nell'ipotesi di movimenti anormali del piede o nell'ipotesi di eccessi di movimenti di una parte o della totalità del piede), da specifiche patologie o anche a titolo preventivo.

Il piede ha un ruolo di legame (interfaccia) tra il suolo e il corpo. Al momento della marcia o della corsa, osserviamo tre fasi di appoggio (che lo sviluppo del piede rappresenta al 100%):

- ammortamento (periodo di contatto 25%);
- equilibrio (periodo di appoggio 40%);
- propulsione (periodo di propulsione 35%).

Inoltre possiamo anche scomporre il piede in due parti funzionali:

- un triangolo statico di equilibrio (riguarda il tallone, il 1° e il 5° metatarso);
- un triangolo dinamico di propulsione (riguarda il tallone, il 1° metatarso e l'apice dell'astragalo, che è il punto più alto del piede). Questi due archi si integrano in un movimento alternato di pronosupinazione (effetto elica di avvolgimento e avvolgimento).

EQUILIBRIO — Queste due parti hanno importanza preponderante nelle modalità di correzione ortesiche. Cioè dovremo andare ad agire su questi archi attraverso delle ortesi planta-

ri personalizzate. In funzione dello sport praticato la correzione biomeccanica dello sportivo potrà essere leggermente differente. Uno studio funzionale sarà realizzato esaminando piedi, ginocchia, bacino, rachide e testa.

L'ESAME — Con una telecamera, al rallentatore sarà valutato il gesto sportivo partendo dal movimento del piede. Cioè utilizzeremo il video per studiare la fisiologia della postura. Questa visualizzazione verrà fatta su un tapis roulant a una velocità vicina a quello dello sport oppure sarà studiata direttamente sul terreno con l'atleta. E' interessante anche comparare i risultati con altri sportivi nella stessa specialità. E a questo fine occorre stabilire una di-

Nel caso di movimenti errati sono necessarie correzioni (plantari). E' fondamentale l'utilizzo di scarpe adatte all'attività praticata e di ortesi per i disturbi dinamici. Gli esami sono sempre più approfonditi: ecco come funzionano

stinzione tra sport unidirezionali e multidirezionali. Unidirezionali gli sport tipo corsa quando il movimento si effettua in senso longitudinale, multidirezionali quando si tratta di continui cambiamenti di appoggio. La podometria elettronica dinamica sia con le pedane in studio, sia con solette elettroniche sul terreno, sarà utilizzata per ricercare le differenze funzionali sopra descritte. La proiezione del centro di gravità nel triangolo di sustentazione (delimitazione di contorno dei due piedi) dell'esame podometrico statico ci fornisce

informazioni sulla posizione generale dello sportivo. Invece la digitalizzazione d'immagini video ci permette di fare una comparazione tra le differenti immagini registrate con e senza scarpe o plantari. Dunque tenendo conto dei tipi di movimento, unidirezionale o multidirezionali, valuteremo le mobilità dell'articolazione sotto-astagalica (articolazione del tallone e della caviglia) che essendo di 2/3 in supinazione e di 1/3 in pronazione, necessiterà di correzioni differenti se si tratta di uno sprinter o di un maratoneta.

L'ONDA DI SHOCK — Anche le sollecitazioni con il suolo saranno importanti. La corsa a ogni falcata o a ogni salto genererà un'onda di shock che si ripercuoterà lungo il corpo. Lo stesso sport su terreno differente produce onde di shock differenti. A esempio questa onda per un corridore di 1.500 metri si tradurrà con una battuta del piede sul suolo per 1200 volte circa. La prevenzione di queste sollecitazioni si effettua con l'utilizzo di scarpe adatte (più il peso dello sportivo è alto più la scarpa deve essere pesante, eccetto che

negli sportivi alla ricerca di alte prestazioni) e attraverso ortesi mirate per la compensazione dei disturbi dinamici. La scarpa avrà un ruolo preponderante perché una scarpa troppo piccola (sprint), un contrafforte ingombrante (marcia), un plantare mal adattato nel rivestimento (terreno troppo soffice o duro) possono generare dei problemi sostanziali più gravi.

In conclusione, l'ortesi plantare sarà utilizzata in ogni caso in cui il disequilibrio della postura generi dei disturbi anche sovrasegmentali, cioè che riguardano anche ginocchia, anche e schiena. Il ruolo del podologo avrà per scopo di ridare una postura che riequilibri le tensioni osteo-muscolo-tendinee.

IL PODOLOGO

Offre assistenza completa, pre e post gara

Il podologo assolve a un ruolo molto delicato nello sport. Innanzitutto occorre chiarire che è un professionista sanitario in possesso di diploma universitario. Ecco i suoi compiti.

- Diagnosi e trattamento di patologie podaliche dermatologiche quali (percheratosi, unghie incarnite, verruche plantari, problemi sudorali, fittine, vesciche ed effettuando anche prescrizione e applicazione di sostanze farmacologiche mirate ad uso dermatosportivo.

- Diagnosi e trattamento di patologie biomeccaniche e posturali: onicoresine (ricostruzioni ungueali), ortonixide (correzioni della forma dell'unghia), ortoplastie (protezioni e correzioni sabboniche digitali), ortesi plantari speciali. Anche in tal caso effettuerà la prescrizione, la realizzazione, la corretta applicazione, nonché il controllo.

I vantaggi derivanti dalla presenza di un podologo nel settore sportivo sono notevoli: infatti conflitti al livello del piede sono frequenti (vesciche cutanee, distorsioni alla caviglia, tendiniti, fasciti plantari, fratture da fatica...), ma studiando accuratamente il movimento che si effettua in un determinato sport, è possibile realizzare delle ortesi plantari preventive di rie-

quilibrio e stabilizzazione su misura, adattabili alle scarpe d'allenamento come alle scarpe da competizione, o su calcio o direttamente sui piedi.

Queste ortesi rappresentano un vero trattamento evolutivo durante la stagione sportiva. Inoltre il podologo dello sport consiglia l'atleta sulle calzature adatte.

Il ruolo del podologo è continuo, perché interviene sull'atleta durante tutta la sua attività: infatti, prima delle competizioni può prevenire i problemi statici o dinamici effettuando delle correzioni sulle patologie appurate già nell'allenamento. Durante le competizioni interviene sulle patologie cutanee che possono emergere rapidamente. Può inoltre applicare delle ortesi mobili temporanee per trattare patologie acute, come le tendiniti per esempio. Dopo le competizioni, invece, il podologo risolve le patologie sopraggiunte durante la competizione.

Va segnalato come in Italia non abbiamo una facoltà universitaria con un corso di specializzazione in podologia dello sport. In Europa gli unici podologi dello sport sono gli universitari specializzati in Francia presso l'Università di Parigi-Bobigny.

A Pragelato di corsa sulla neve Domenica la 2ª RacchetinValle

(f.f.) A Pragelato (Cuneo), in Alta Val Chisone, dopo il successo della prima edizione, domenica torna la RacchetinValle, gara internazionale con racchette da neve in due versioni: una agonistica e l'altra amatoriale per atleti di tutte le età che avranno la possibilità di trascorrere una giornata all'insegna del divertimento e a contatto con la natura. RacchetinValle, con la gara trentina della Ciaspolada, è valida per la coppa Europa di corsa con racchette da neve. Al via saranno presenti atleti provenienti da Francia, Svizzera, Spagna e Finlandia. La partenza della gara agonistica è prevista alle 10.45, la gara amatoriale partirà quindici minuti più tardi.

In occasione di RacchetinValle sono previste speciali proposte di soggiorno che consentiranno di utilizzare tutti gli impianti di risalita, gli anelli di fondo, e la pista di ghiaccio a prezzi particolarmente convenienti. Tra l'altro, appuntamenti da non perdere sono anche le visite al Forte di Finestrelle e ai musei dell'Alta Val Chisone. Dunque non solo neve.

I moduli d'iscrizione alla gara sono disponibili sul sito Internet <http://www.racchetinvalle.it>. Queste le quote di iscrizione: per gli agonisti 11,36 € senza noleggio racchette, 12,9 € con noleggio racchette; per gli amatori 7,75 € senza noleggio racchette, 9,30 € con noleggio racchette. Punto d'iscrizione: Associazione Le Ciaspole, via San Giuseppe 8, 10064 Pine-rollo, tel. 0122/78844.