



TRAINING NEWSletter - Anno 2 - Numero 52 - **Il piede e i suoi problemi**

Data: 30/05/2005 - Aggiornato: 25/06/2007

I piedi, per i podisti, sono le strutture corporee maggiormente sollecitate. Per garantire la loro piena efficienza, i piedi devono essere considerati con estrema cura ed attenzione. Quante volte per una banale vescica, o un'unghia nera, si perdono giornate di allenamenti, oppure è compromesso l'esito di una competizione costata settimane di preparazione!

Per il fatto che ogni piede tocca terra migliaia di volte in ogni seduta (per es. 1.300 volte circa in un allenamento di 20km), la pelle si deve adeguare alle tante frizioni cui è sottoposta, e nei punti di maggior carico si creano anche delle evidenti callosità a protezione delle ossa e dei muscoli.

Di per sé questa risposta di adattamento al carico sarebbe sufficiente a garantire protezione ma, in seguito ad un appoggio non ottimale causato o da un'alterazione meccanica congenita oppure conseguente ad uno stato di affaticamento, alcune zone del piede sono maggiormente sollecitate. Basti pensare che in una maratona, o in un allenamento particolarmente lungo, allorché la stanchezza modifica l'assetto di corsa, il piede viene appoggiato male e la distribuzione del carico non è più quella ideale. Si formano quindi delle vesciche sia nei punti di maggior attrito, sia nelle zone dove la pelle è più morbida, e quindi non abituata ad un certo tipo di contatto.

La prevenzione alle vesciche, il maggior problema che affligge i piedi dei podisti, va fatta in vari modi:

- Evitare di correre, sia in gara sia in allenamento, con scarpe nuove. Inoltre devono essere mezzo numero più grande del proprio piede
- Mettere sempre le calze, possibilmente senza cuciture, o al massimo evitare le cuciture all'interno della calza
- Nei punti di maggiore sollecitazione mettere della vaselina, o dei cerotti a nastro (perché più aderenti)

Quando la vescica è molto gonfia per la presenza di liquido, va svuotata bucadola con un ago disinfettato. Sopra la pelle della vescica svuotata va posto un cerotto speciale, definito "doppia pelle", sia per guarire la ferita sia per proteggerla da successive compressioni

Un'insidia per i piedi di chi corre è anche la micosi plantare, comunemente denominata "piede d'atleta". Questa infezione cutanea è favorita dal calore, dall'umidità e quindi dalla scarsa traspirazione del piede e dalla macerazione della cute (specialmente in estate).

I podisti che hanno i piedi che sudano molto devono usare calze non troppo spesse, oltre a scarpe con una tomaia traforata per favorire la traspirazione cutanea. Bisogna inoltre curare l'igiene della pelle con frequenti lavaggi con un sapone neutro che non alteri il pH della pelle. Per finire, è importante asciugare bene la pelle e se necessario applicare anche pomate e polveri antimicotiche.

Tra i fastidiosi problemi ai piedi, i podisti devono considerare anche l'ipercheratosi, comunemente conosciuta come calli (o duroni), causati da un'elevata compressione locale e che possono originare fastidiosi dolori. È importante prevenire l'ipercheratosi controllando spesso la pelle dei piedi nei punti di maggior attrito, e massaggiando la zona irritata con pomate emollienti.

Le unghie incarnite sono un altro incubo del podista, e per evitare la loro formazione è importante la prevenzione. Consultare quindi un podologo non appena si percepisce un costante dolore tra l'unghia e le parti molli che la circondano. Vittime di questo problema sono soprattutto gli atleti che si allenano spesso su percorsi collinari. La corsa in discesa determina un forte impatto proprio sulle punta delle dita ed è il ripetuto traumatismo sulle unghie a causare la penetrazione di queste nelle pliche laterali della pelle.

Orlando Pizzolato