

# AHI! QUELLA FITTA AL TALLONE



**Dr Andrea Bianchi**

*Studio Bianchi e Associati*

*Si tratta di fascite plantare: quell'inflammatione alla fascia plantare  
che mette "fuori gioco" non solo i calciatori ...  
e quando gli esercizi non bastano ... si ricorre all'intervento chirurgico.*

**2011** – Finora erano soprattutto gli sportivi a soffrirne: corridori di fondo, giocatori di basket, calciatori e pallavolisti abituati a sollecitare gli arti inferiori. Difetti anatomici (piedi piatti o cavi) e la moda dettata da tacchi alti, ballerine e infradito, però, sembrano contribuire a diffondere sempre di più il disturbo anche a categorie "insospettabili". Stiamo parlando della **fascite plantare**, un'inflammatione delle fibre (entesite) della pianta del piede, che può rendere dolorose anche le attività comuni, come fare la spesa o salire e scendere le scale.

Il sintomo principale della fascite plantare è proprio il **dolore**, spesso più severo al risveglio e localizzato nella parte interna del tallone. Dopo questa prima fitta il fastidio tende a diminuire piuttosto rapidamente per poi ricomparire dopo una lunga passeggiata o al termine della giornata (nei casi più gravi). Nello **sport** la sensazione dolorosa insorge solitamente nelle fasi di riscaldamento iniziale per poi scomparire mano a mano che l'allenamento prosegue.

Nella maggior dei casi la fascite plantare si cura utilizzando un plantare di scarico, e per alleviare il fastidio, normalmente sono sufficienti alcuni **esercizi** consigliati dagli specialisti. *"La mattina, proprio prima di scendere dal letto e sovraccaricare i piedi, si può cercare di stirare con delicatezza la pianta del piede, utilizzando una semplice T-shirt o un asciugamano dove appoggiare la pianta del piede - spiega il **dottor Andrea Bianchi, chirurgo specializzato in Ortopedia e Traumatologia dello Studio Bianchi e Associati** - Un altro esercizio utile e che diminuisce il dolore è quello che prevede l'utilizzo di una bottiglia di plastica piena d'acqua congelata: basterà appoggiarla sotto la pianta del piede e farla rotolare delicatamente".*

Quando plantari, esercizi e anti infiammatori non bastano, però, per eliminare il fastidioso disturbo si può tentare la carta dell'intervento chirurgico. *"In questi casi – avverte il **dottor Bianchi** - il paziente deve comunque essere informato della possibilità che la chirurgia non porti ad alcun miglioramento. Il trattamento cruento deve essere indicato solo dopo un adeguato periodo di persistenza dei sintomi, nonostante gli interventi incruenti eseguiti in un paziente molto motivato".*

La **tecnica percutanea** permette di realizzare, grazie ad una strumentazione adeguata, un release della porzione mediale della fascia plantare mediante due piccoli fori nella regione calcaneare mediale e laterale. L'anestesia è locale e al paziente viene consentito il carico immediato per mantenere in tensione la fascia plantare ed evitare la formazione di aderenze post-chirurgiche. **In 7 giorni si può riprendere l'utilizzo della scarpa da jogging e in 3 settimane tornare alle normali attività lavorative e sportive.**

[www.dottandreabianchi.com](http://www.dottandreabianchi.com)

Aqua Zone srl - Ufficio Stampa  
Via san Simpliciano, 1 Ang Via Pontaccio - 20121 Milano  
Tel. +39 02 4390230 - fax. +39 02 45496289  
[aquazone@aquazone.it](mailto:aquazone@aquazone.it) - [www.aquazone.it](http://www.aquazone.it)

