

Salute Domande

1 CHE COS'È QUESTA PATOLOGIA DEL PIEDE?

«L'alluce valgo», spiega il dottor Andrea Bianchi, chirurgo specializzato in ortopedia e traumatologia di Perugia, «è una deformazione del "ditone" del piede e in particolare del metatarso, l'osso lungo che precede le falangi, cioè le ossa che formano lo scheletro delle dita dei piedi». La comparsa del disturbo è subdola, perché è caratterizzata da un dolore intenso, che può attenuarsi per poi ripresentarsi in seguito, mentre la deformità del dito compare soltanto in una fase avanzata della malattia. L'alluce valgo si manifesta all'inizio sotto forma di una piccola sporgenza in corrispondenza della testa del primo metatarso, attorno a cui compare una zona infiammata, detta borsite, soprattutto dopo un lungo sfregamento contro la scarpa.



OLTRE L'ESTETICA

Non si tratta solo di una deformità estetica, ma di un disturbo frequente e doloroso che colpisce soprattutto le donne.

2 IN QUALE MANIERA SI MANIFESTA?

Il piede è composto da 26 ossa disposte in tre gruppi che, procedendo dalla gamba, compongono lo scheletro del tarso, del metatarso e delle dita o falangi. L'alluce valgo è un'anomalia dell'alluce, che risulta deformato verso l'esterno e con la punta rivolta verso le altre dita. «Si parla di alluce valgo quando l'angolo tra il primo e il secondo metatarso, corrispondenti al primo e al secondo dito, è superiore a 8 gradi», spiega il dottor Bianchi. «È valutabile con una radiografia da eseguire con il piede sotto carico. Di solito è accompagnato anche da una deformazione del primo metatarso, che risulta sporgente e varo, cioè deformato verso l'interno».

ALLUCE VALGO, CHE FASTIDIO!

Primo metatarso e "ditone" non sono più allineati. Perciò camminare è un tormento

5 QUALI PROBLEMI PUÒ CAUSARE?

«All'inizio il dolore», sottolinea il dottor Bianchi, «è dovuto all'infiammazione dei tessuti che rivestono la sporgenza e che si trovano sotto di essa, come anche la sublussazione dell'articolazione del primo dito, quale conseguenza della deviazione. La nuova posizione dell'articolazione costringe la persona a camminare in maniera scorretta, con il rischio di assumere posizioni sbagliate nel tentativo di non sentire il dolore. In più, tutta la colonna vertebrale risente della nuova situazione. La velocità con cui il disturbo peggiora dipende dalla predisposizione naturale, dal tipo di vita che si conduce, ma anche dalle scarpe che si indossano abitualmente».

3 È UN DISTURBO CONGENITO?

L'alluce valgo può essere sia congenito che acquisito. È congenito se la testa metatarsale è tonda, oppure possono esserci fattori familiari o legati all'anatomia stessa del piede. Le cause principali di un alluce valgo acquisito sono: le calzature scomode (strette con tacchi alti), motivo per cui più del 90 per cento delle persone colpite sono donne, e il piede egizio, che si ha quando l'alluce è più lungo rispetto alle altre dita. «Si può praticare un intervento mininvasivo», spiega il dottor Andrea Bianchi, «con un bendaggio le ossa si allineano da sole, grazie al carico progressivo. I tempi di ripresa sono brevi e si torna a camminare senza più dolore».

4 PUÒ DIPENDERE DALLE SCARPE?

L'uso di calzature sbagliate è tra le situazioni più frequenti di peggioramento dell'alluce valgo. Quelle a punta stretta provocano una pressione eccessiva sulle dita, che fa spostare sia l'alluce sia il mignolo verso la parte interna del piede, in questo modo, le altre dita risultano schiacciate. Queste pressioni aumentano ancora di più quando le scarpe hanno il tacco alto (non deve superare i 4 centimetri) perché tutto il peso del corpo si sposta automaticamente verso la parte anteriore del piede. Anche l'uso di scarpe molto rigide, di pelle morbida, può impedire la naturale flessione delle dita quando si cammina, perché la muscolatura del piede si indebolisce, facilitando la comparsa di alterazioni.

6 QUANDO È IL CASO DI FARSI OPERARE?

Esistono sistemi di trattamento conservativi, in primis la cura del piede e l'uso di calzature comode, e quelli più impegnativi e invasivi, come l'intervento chirurgico. Sono più di 100 le tecniche chirurgiche utilizzate. L'alluce valgo è da operare solo se la sua presenza può peggiorare la qualità della vita e non solo per un difetto estetico. Tutte le tecniche sono dolorose nelle fasi postoperatorie e mai completamente prive del rischio di complicazioni. La deformità, oggi, può essere facilmente eliminata e il problema può essere archiviato tra i brutti ricordi, grazie a una tecnica di chirurgia "soft", la tecnica percutanea, che non utilizza viti o chiodi.