



Dolore al piede

Quando colpisce
il «collo» la causa
può essere
una tendinite

di **Antonella Sparvoli**

Che cosa fare quando colpisce il «collo»

Una delle cause più comuni
è una tendinite, che si cura con riposo,
ghiaccio e tenendo l'arto sollevato.
Possono essere d'aiuto anche farmaci
antidolorifici e antinfiammatori

Dolore al piede

Sono molte le problematiche che possono causare dolore al piede, interessando parti diverse. Nella maggior parte dei casi la parte dolente è la pianta del piede, tuttavia può anche capitare di avvertire dolore e fastidio sul dorso del piede.

Per quale motivo può insorgere il dolore al dorso del piede?

«Una delle cause più tipiche è rappresentata dalle tendiniti che riguardano uno o più tendini estensori delle dita dei piedi o dell'alluce», spiega Angelo Chessa, responsabile della Chirurgia del piede dell'Ospedale [San Paolo](#) di Milano. «Questi sottili tendini si possono infiammare con facilità se sottoposti a un sovraccarico funzionale come può accadere negli sportivi, soprattutto nei corridori quando aumentano in modo brusco l'intensità degli allenamenti senza la giusta preparazione. A volte anche il solo uso di scarpe da running troppo strette può irritare l'area del collo del piede.

«Chi presenta un piede cavo rischia di più queste tendiniti, mentre un piede piatto ormai consolidato (strutturato) può favorire la compressione dei fasci del nervo peroneo superficiale che innerva la cute dorsale del piede. Dolore e altri sintomi come intorpidimento e formicolii possono essere spia della sindrome del tunnel tarsale, dovuta dalla compressione del nervo tibiale posteriore.

«La sindrome del tunnel tarsale è favorita da diversi fattori tra cui un sovraccarico della caviglia, presenza di un'infiammazione cronica, neoformazioni cistiche, esiti di frattura del malleolo mediale e malattie metaboliche.

«Il dolore al dorso del piede può essere infine legato all'algodistrofia distrettuale (conosciuta anche come *bone marrow lesion*) che comporta la formazione di un edema osseo».

Come si può risalire alla causa?

«Se dolore e fastidio persistono a lungo, o peggiorano, è opportuno fare un controllo medico. La valutazione dei sintomi, insieme all'esame obiettivo e, quando indicato, al ricor-



so ad alcune indagini strumentali, permettono di identificare il colpevole.

«Nel caso di tendiniti degli estensori delle dita, il dolore si localizza nella parte superiore centrale del piede, dalla caviglia anteriore fino alla base delle dita. Per confermare i sospetti è utile eseguire un'ecografia, a patto che venga fatta da personale esperto. La sindrome del tunnel tarsale, oltre al dolore al dorso del piede, causa tipici sintomi neurologici che mettono sulla giusta strada per la diagnosi, che può essere completata con alcune indagini, dalla Tac all'elettromiografia. Più complessa la diagnosi differenziale tra algodistrofia e tendiniti, visto che i sintomi sono molto simili. In questi casi l'esecuzione della risonanza magnetica aiuta a dirimere i dubbi. Inoltre è utile eseguire degli esami del sangue per valutare il metabolismo osseo».

Antonella Sparvoli

«Reumatismi» A volte a scatenarlo è l'artrite

Il dolore nella parte superiore del piede può derivare anche da patologie infiammatorie articolari come l'artrite reumatoide e la gotta. Inoltre anche la

neuropatia periferica e l'artrosi delle articolazioni del piede e della caviglia possono favorirlo, soprattutto in presenza di alterazioni biomeccaniche, come piede piatto o piede cavo.

Fascite plantare Negli sportivi

A.S. molto comune tra gli sportivi, può insorgere anche nei soggetti in sovrappeso o obesi, nelle donne in

Quali sono le terapie?

«La terapia dipende dalla causa. In fase acuta si raccomanda comunque sempre di adottare alcuni semplici accorgimenti, ovvero riposo, ghiaccio ed elevazione.

«Antidolorifici e antinfiammatori possono alleviare il dolore, mentre alcune terapie fisiche aiutano a ridurre l'infiammazione e possono avere anch'esse effetto antidolorifico. Il trattamento della sindrome del tunnel tarsale all'inizio è conservativo, ma se non si hanno benefici va presa in considerazione la decompressione chirurgica del nervo tibiale posteriore. Tra le terapie che possono essere d'aiuto in caso di algodistrofia rientrano i campi magnetici pulsati e i bifosfonati in virtù del loro effetto antinfiammatorio sull'osso».



Angelo Chessa
Responsabile
Chirurgia
del piede;
Ospedale
San Paolo,
Milano

soffre più spesso la «pianta»

Una causa frequente di dolore alla pianta del piede è rappresentata dalla fascite plantare.

Questa condizione, molto comune tra gli sportivi, può insorgere anche nei soggetti in sovrappeso o obesi, nelle donne in

gravanza e a causa dell'utilizzo di scarpe poco adatte. È in genere dovuta a microtraumi ripetuti a carico della fascia plantare, un tessuto fibroso che si estende dal calcagno alle dita dei piedi, e dei muscoli brevi plantari sottostanti. In questo caso si avverte dolore soprattutto sotto il tallone il quale, se non curato, può estendersi

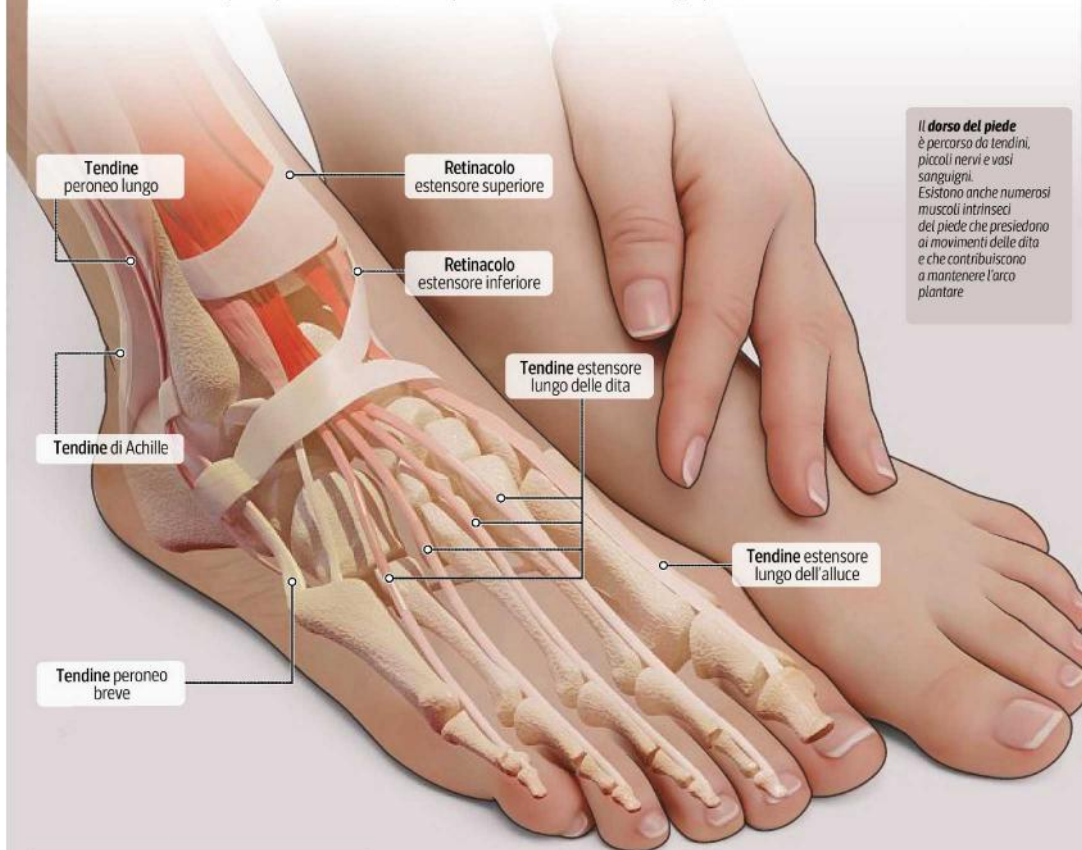
fino alla base delle dita. Il dolore nella zona dell'avampiede, o metatarsalgia, è anch'esso un sintomo comune che può avere molteplici cause, ma che nella maggior parte dei casi è conseguenza di un eccessivo carico.

A.S.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il dolore al collo del piede è un sintomo comune che può avere diverse cause. Nella maggior parte dei casi è conseguenza di un sovraccarico funzionale, come può capitare in alcune attività sportive come la corsa, il salto o gli sport da combattimento in cui si tirano calci



Il dorso del piede è percorso da tendini, piccoli nervi e vasi sanguigni. Esistono anche numerosi muscoli intrinseci del piede che presidono ai movimenti delle dita e che contribuiscono a mantenere l'arco plantare

Tendinite dei tendini estensori delle dita

È la causa più comune di dolore al collo del piede. L'infiammazione di questi tendini può essere favorita dallo sfregamento del piede contro la scarpa, da sollecitazioni eccessive e da sovraccarico funzionale. Chi presenta un piede cavo rischia di più di svilupparla

- Dolore che aumenta con il movimento e diminuisce con il riposo
- Dolore dalla caviglia a metà del dorso del piede
- Talvolta gonfiore e arrossamento

Algodistrofia

Ha origine nella sede dove si è verificato un trauma oppure può essere conseguenza di un sovraccarico derivante da un cattivo appoggio del piede o da una calzatura non consona

- Limitazione funzionale
- Gonfiore
- Dolore che aumenta con il carico
- Dolore al collo del piede

Le cause e i sintomi

Sindrome del tunnel tarsale

È dovuta alla compressione del nervo tibiale posteriore

- Formicolio e intorpidimento a livello delle dita e della pianta del piede
- Dolore più interno alla caviglia e al dorso del piede

Le cure

- In presenza di dolore acuto si raccomanda il riposo, impacchi di ghiaccio e l'elevazione del piede
- Per ridurre il dolore si può ricorrere a farmaci antinfiammatori locali o per bocca
- Bisogna poi cercare di individuare la causa e agire su quella. Se per esempio il piede appoggia male, si può realizzare un plantare
- Passata la fase acuta, si può ricorrere ad alcune terapie fisiche (laserterapia, onde d'urto, magnetoterapia, a seconda della causa del dolore) e alla ginnastica preventivo-riabilitativa con esercizi propriocettivi, di rinforzo muscolare e di allungamento
- In caso di algodistrofia occorre una terapia mirata per ridurre l'infiammazione ossea (campi magnetici pulsati, farmaci bifosfonati)

La diagnosi

- Per capire l'origine del dolore al collo del piede, si parte da un'attenta valutazione dei sintomi e dell'area dolente (per esempio si esegue il segno di Tinel, un test di compressione del nervo)
- In base ai sospetti si possono eseguire ulteriori indagini: la radiografia per valutare le ossa, l'ecografia in caso di possibili tendiniti e talvolta la risonanza magnetica, utile per distinguere l'algodistrofia dalla tendinite o per caratterizzare meglio le tendiniti
- Se si sospetta la sindrome del tunnel tarsale vanno eseguiti esami elettrofisiologici come l'elettromiografia



Corriere della Sera / Marco Tangherlini

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile