

# Postura e benessere: camminare bene per vivere meglio

Quante volte i nostri dolori fisici o fastidi cominciano dai piedi, fino ad arrivare alle ginocchia, alla colonna e alla zona cervicale?

Spesso non ci si rende conto che le piccole anomalie o dismetrie del nostro corpo possono portare a svariate patologie, come quelle all'anca, al ginocchio, alla caviglia e al piede.

Sarebbe quindi opportuno effettuare una visita posturale a scopo preventivo (specialmente in età pediatrica) per evitare o correggere le problematiche menzionate.

Il podologo-posturologo odierno infatti non si occupa solamente dello studio delle patologie podaliche, ma spazia intorno a svariate branche della medicina, in quanto deve interagire con il dermatologo, il fisiatra, il medico dello sport, il reumatologo, il diabetologo, il medico di base perché il piede coinvolge tutte le fasi della vita.

È solamente con una buona postura e un buon appoggio che possiamo eseguire al meglio le nostre azioni quotidiane, senza particolari disturbi.

Spesso non ci si rende conto che il piede è un organo speciale, composto da 26 ossa, 33 muscoli, 42 articolazioni e 107 legamenti. Pur essendo quindi piccolo rispetto al resto del corpo, racchiude un intricato sistema di sostegno e di movimento, capace di influenzare i segmenti sovrastanti. Basti infatti pensare che una buona postura è data da un appoggio in cui il carico è distribuito in ugual modo su entrambi i piedi.

Durante la visita abbiamo dunque la necessità di osservare la persona da vari punti di vista: prima globale corporeo e poi locale del piede, esaminare infine la situazione da un punto di vista biomeccanico, ovvero lo studio del movimento della persona per conoscere le problematiche osteo-articolari e muscolari.

Il posturologo effettua questi esami con l'utilizzo di apparecchiature sofisticate, quali la pedana baropodometrica e il podoscopio, utili per valutare l'appoggio in posizione statica e dinamica.

Verificata una problematica di pertinenza posturale possiamo dunque iniziare un protocollo terapeutico, che preveda possibilmente la sinergia di più trattamenti.

Un valido ausilio è indubbiamente quello con ortesi plantari. Questo ha delle regole precise sia nella scelta del tipo di ortesi, sia nella gradualità della correzione, che può essere puramente meccanica, con plantari realizzati su calco gessato o schiuma, oppure propriocettiva, tramite dei piccoli spessori sotto la pianta del piede: in tal modo si stimolano cambiamenti della postura.

Lo scopo di questa terapia non è solamente quello di controllare il movimento e la posizione del piede durante la locomozione, ma anche di scaricare le tensioni che arrivano a monte durante la marcia.

Il plantare deve essere dunque realizzato da personale qualificato, spesso infatti si confonde un dispositivo medico su misura con dei prodotti che vengono prodotti in serie. La realizzazione ortesica è ancora oggi un processo artigianale che non può essere in alcun modo industrializzato.