

- I PIEDI -

MEGLIO TRATTARLI

BENE



- Maurizio Grazia – posturologo

- Loara Fanzone – naturopata e insegnante Yoga

**Piedi di tutto il
mondo...**

SVEGLIA TEVI!...

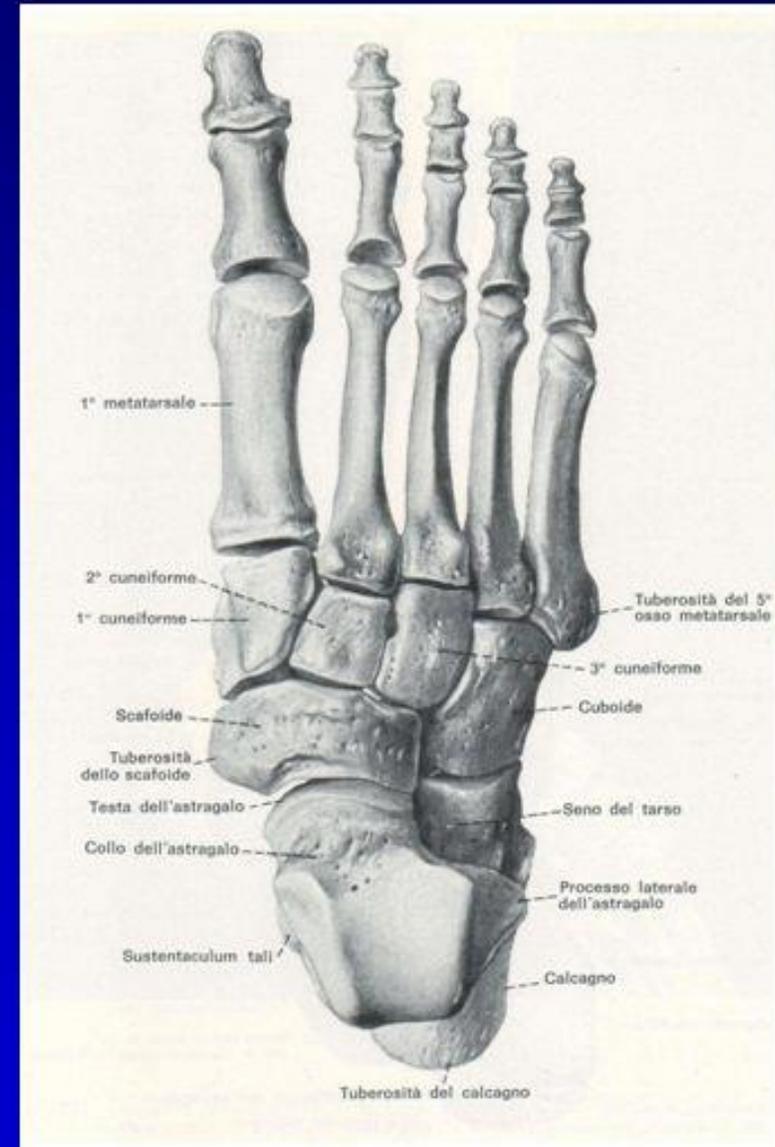


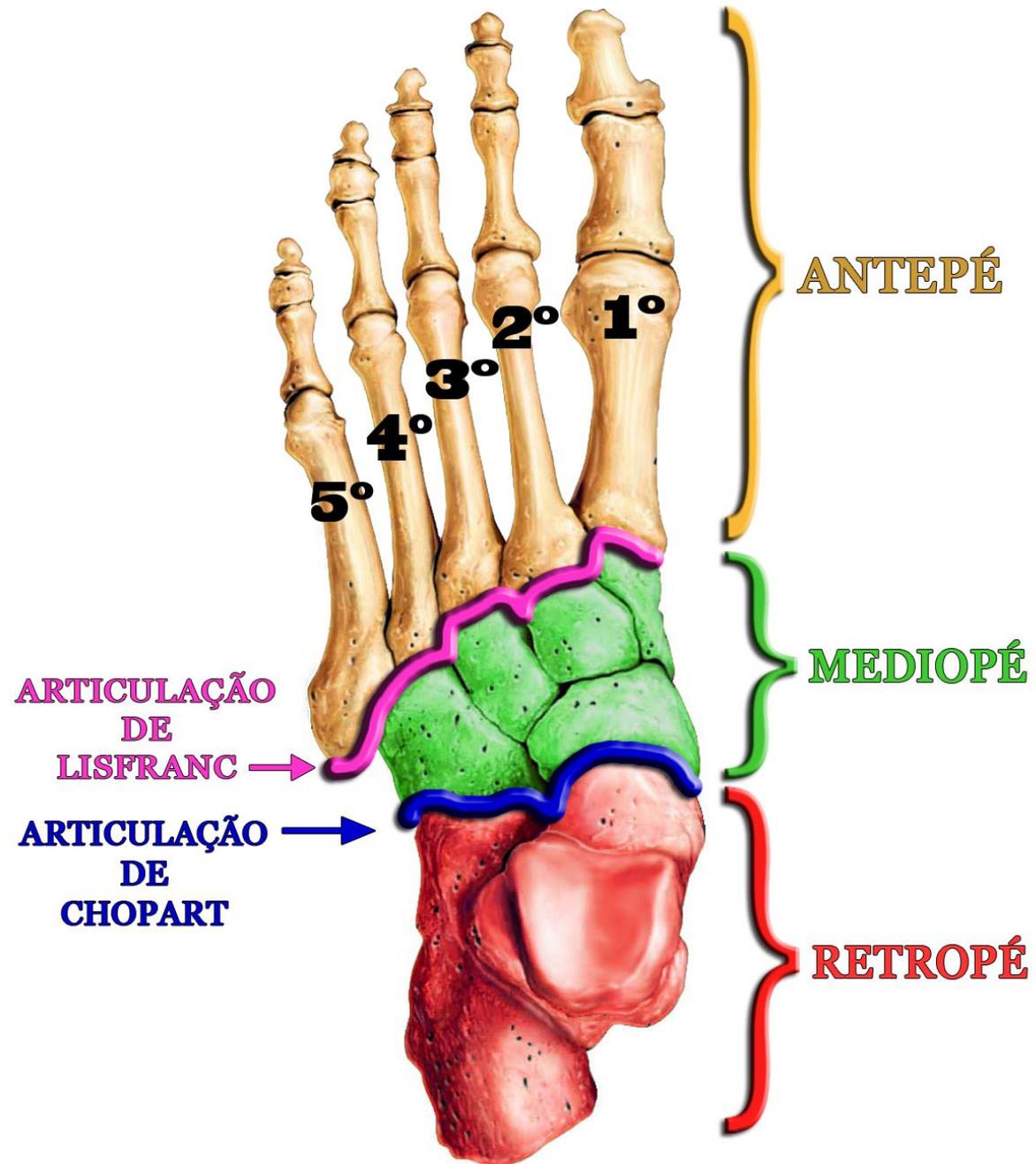
*SONO
FATTI
COSÌ*



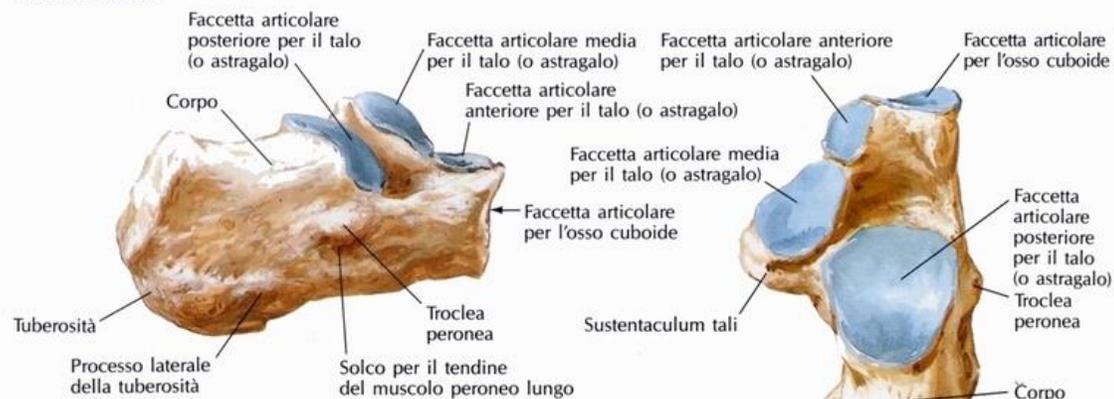
Anatomia topografica

- Topograficamente il piede si distingue in: *tarso, metatarso e falangi.*
- Il *tarso*; comprende l'astragalo ed il calcagno, lo scafoide, il cuboide e le tre ossa cuneiformi. Tutte sono ossa brevi.
- Il *metatarso* sono cinque piccole ossa lunghe.
- Le *falangi* sono piccole ossa lunghe.

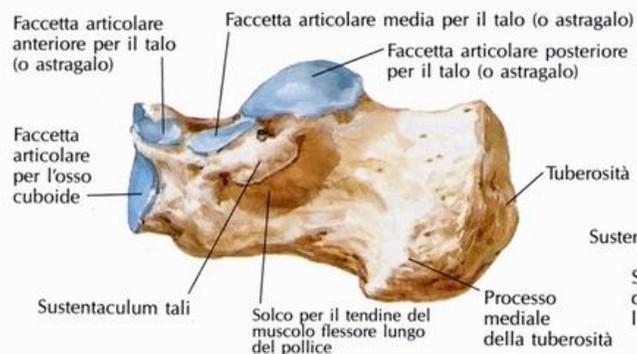




Piede di destra



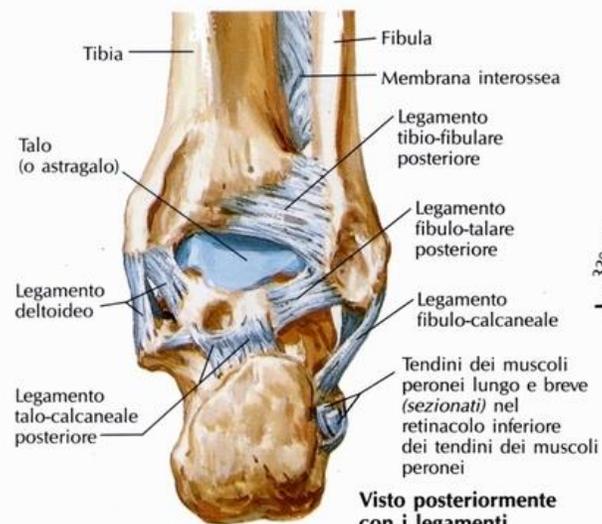
Visto lateralmente



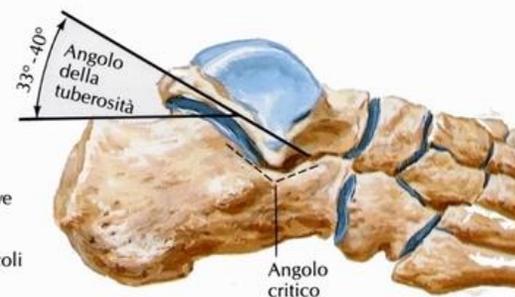
Visto medialmente



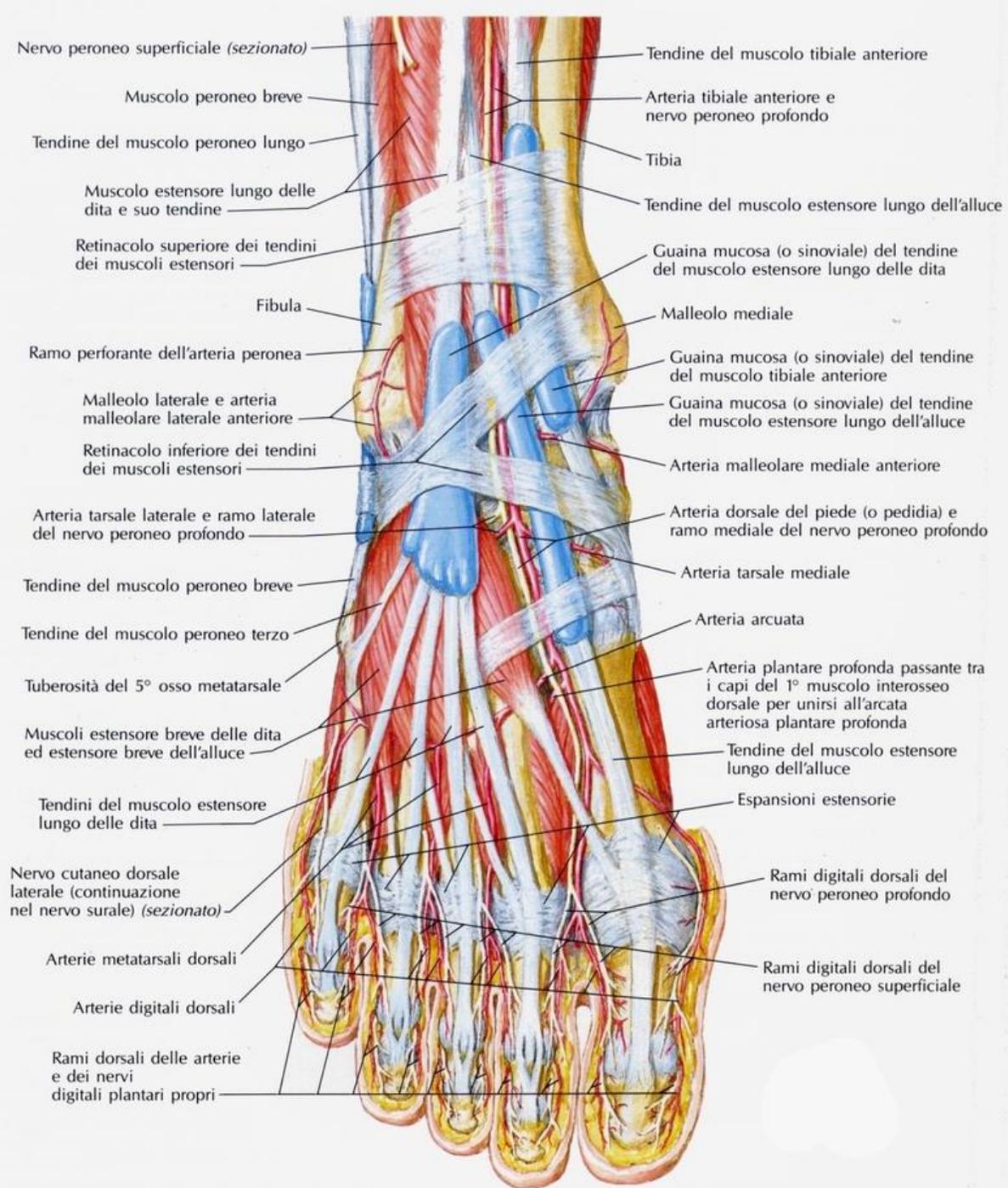
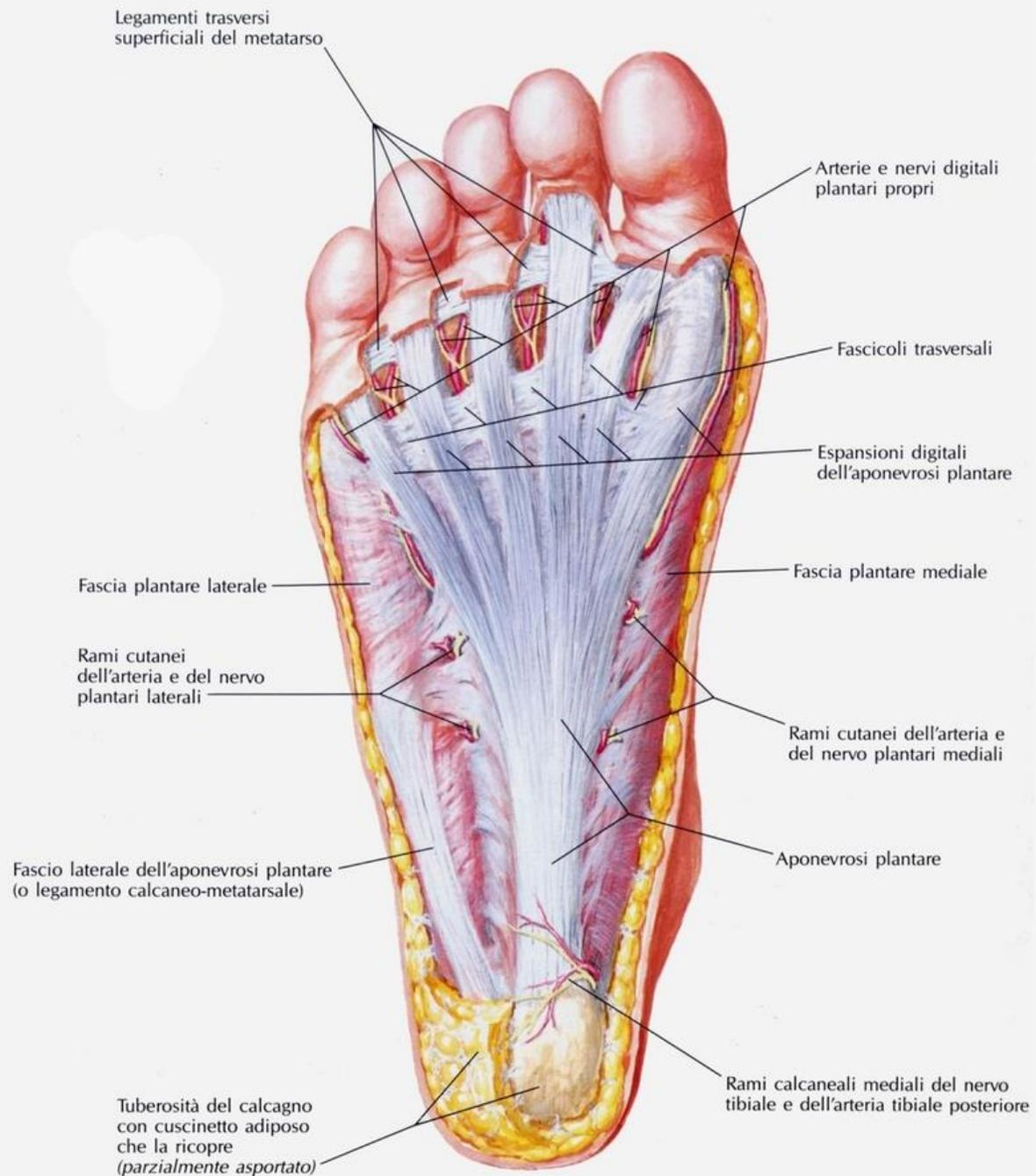
Visto posteriormente

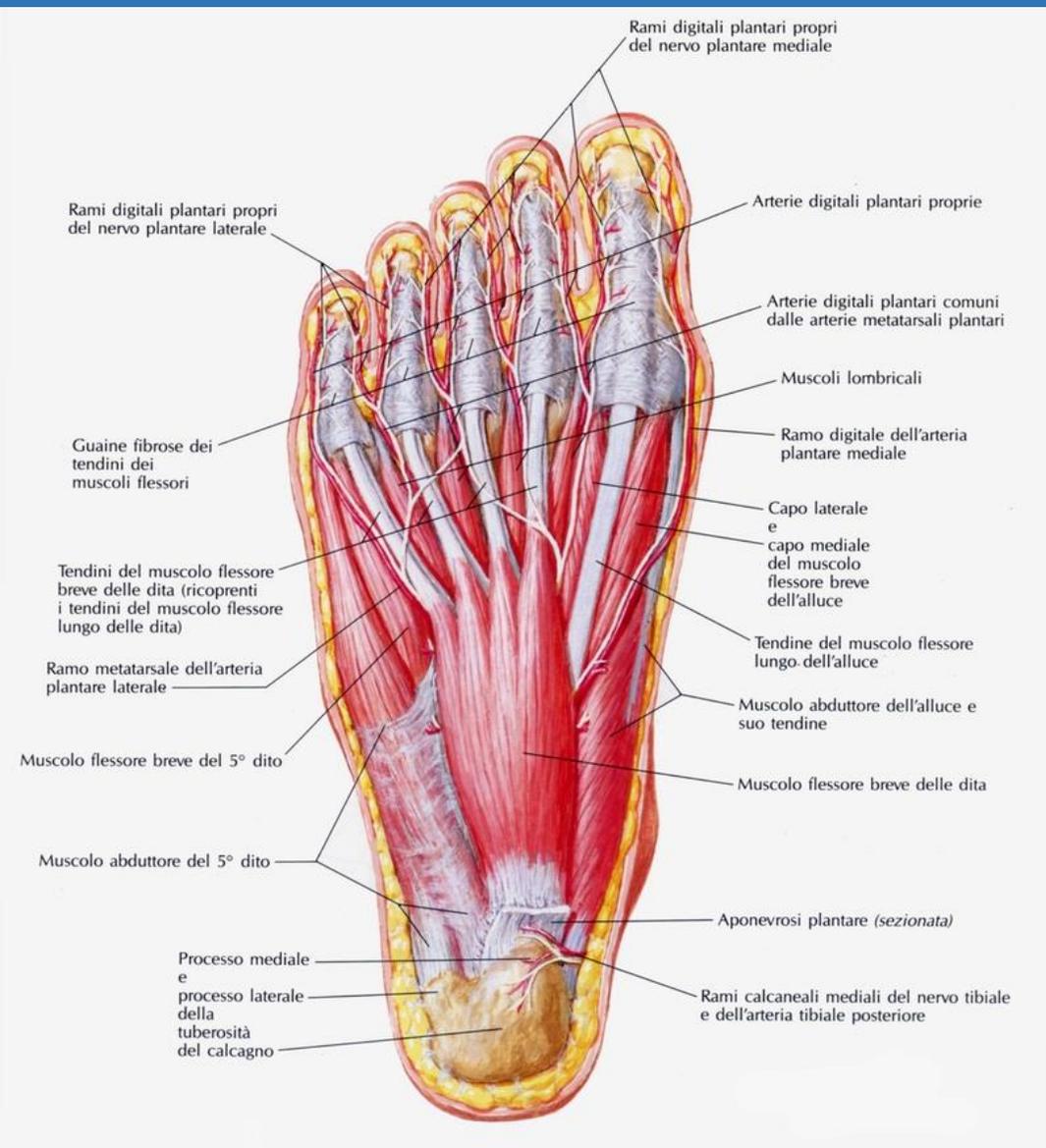


Visto posteriormente con i legamenti



Rapporti funzionali del calcagno



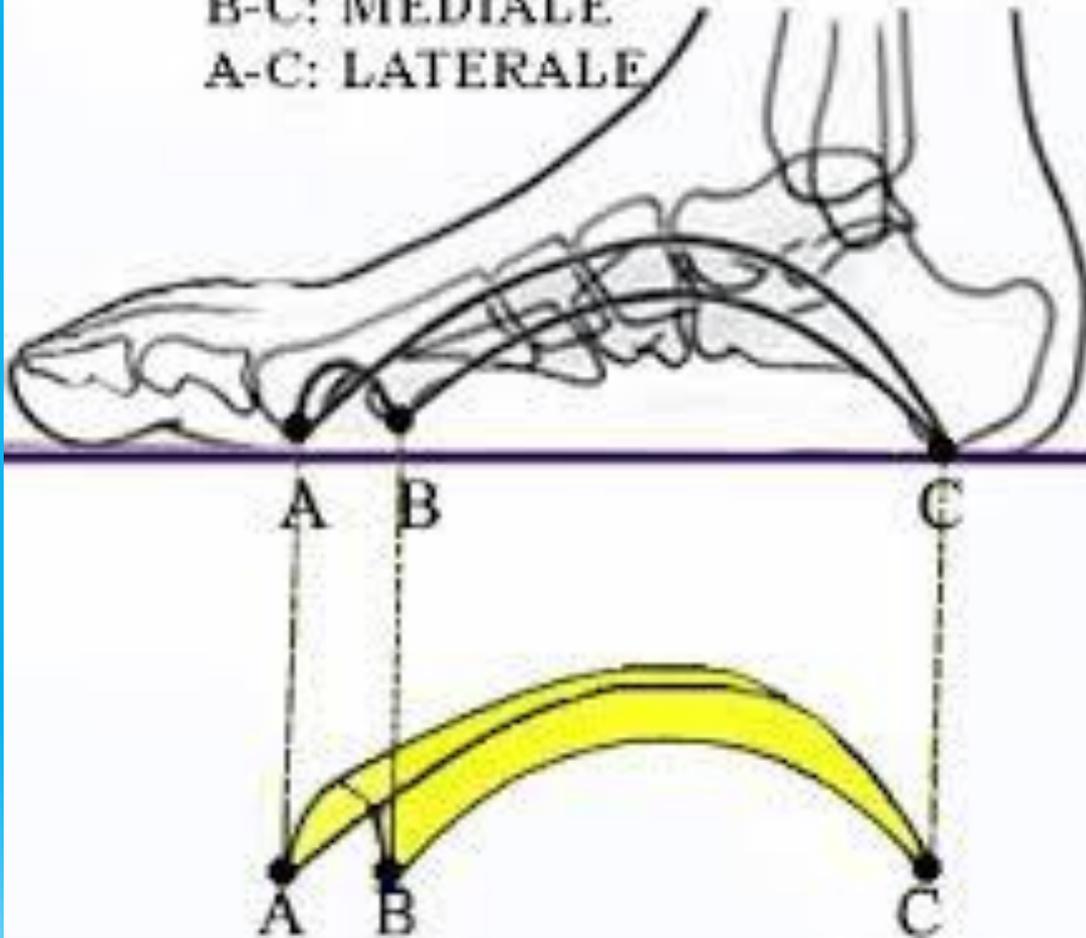


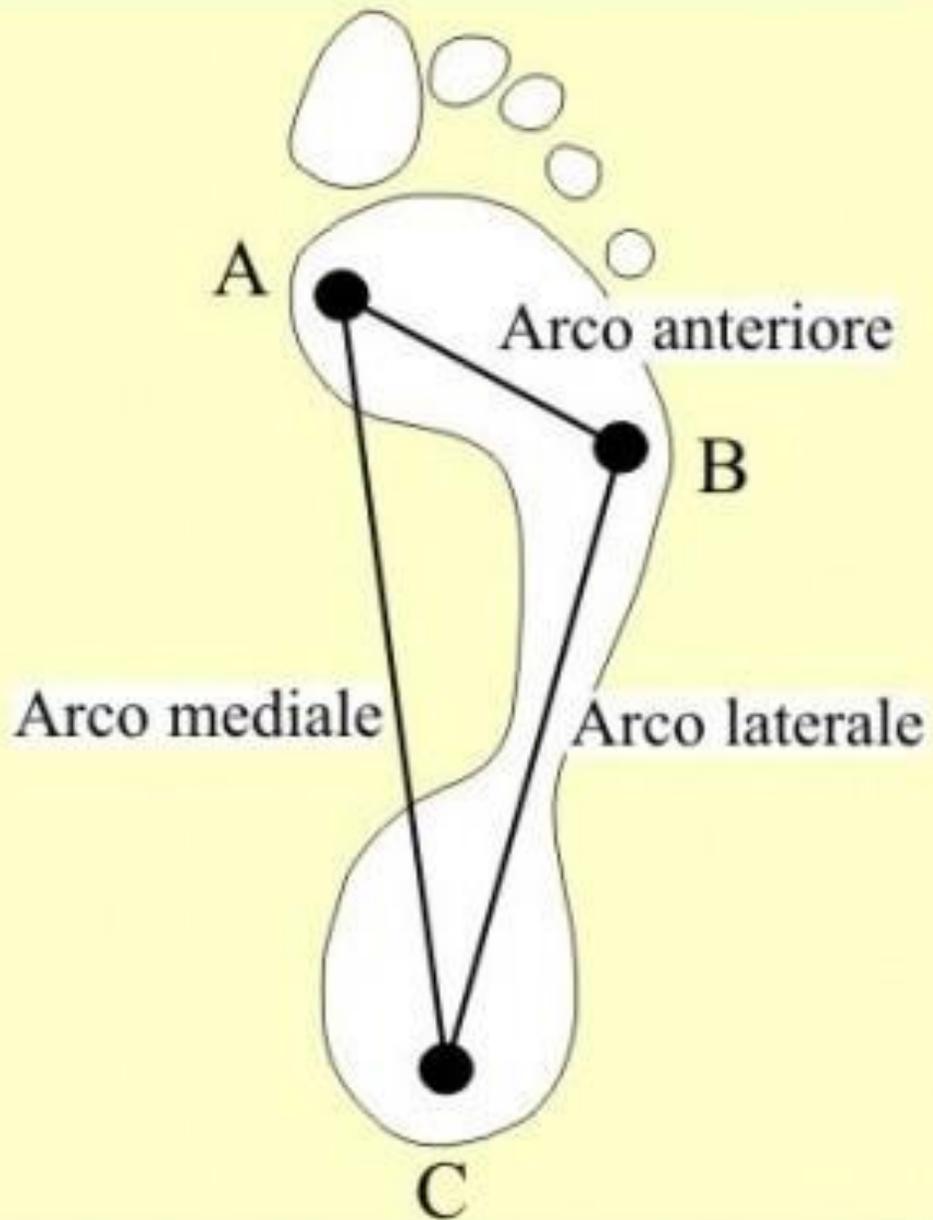
VOLTE PLANTARI

A-B: TRASVERSA

B-C: MEDIALE

A-C: LATERALE



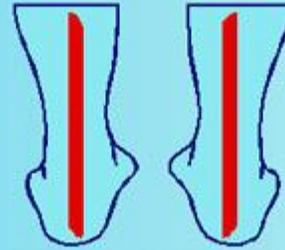


I tre punti d'appoggio

Allineamento



NORMAL ARCH

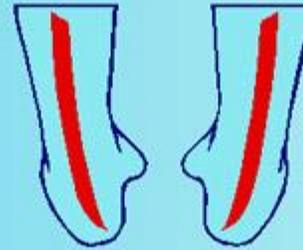


NEUTRAL ALIGNMENT



HIGH ARCHED PRINT

SUPINATOR-ROLLS

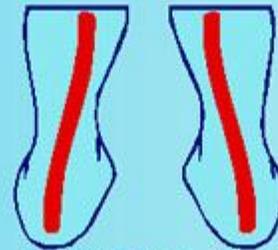


TO OUTSIDE/LATERAL



FLATFOOT PRINT

PRONATOR-ROLLS TO



INSIDE/MEDIAL



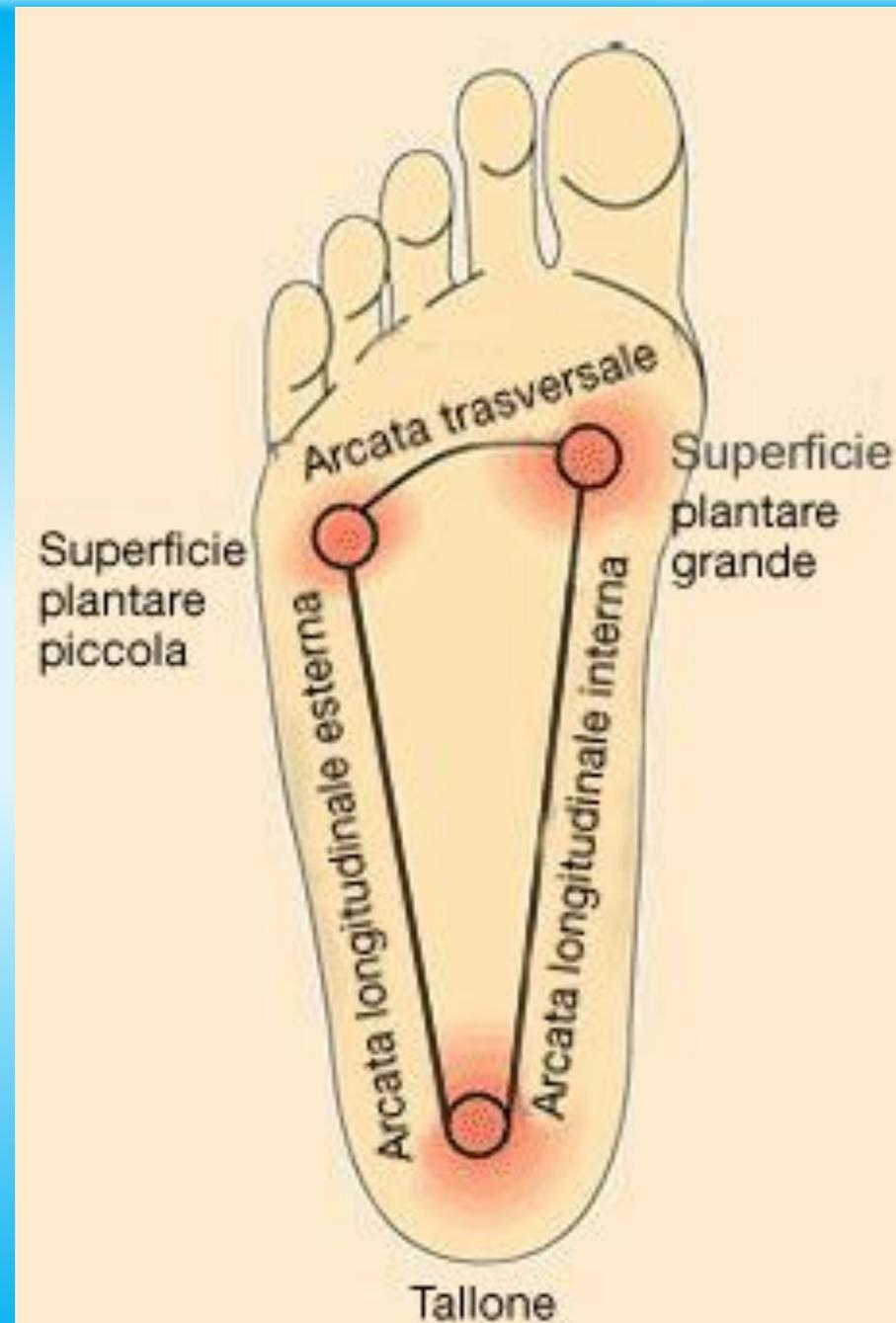
*Piede in
equilibrio,
cavo e
piatto*

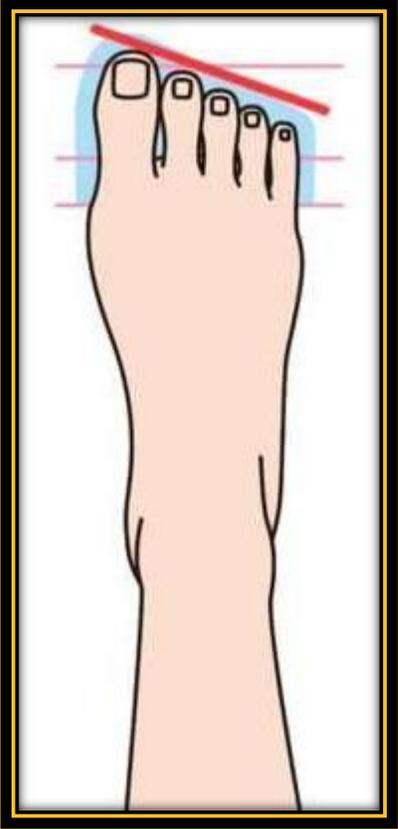


Ai tre punti d'appoggio possiamo dare valore 6, distribuito così:

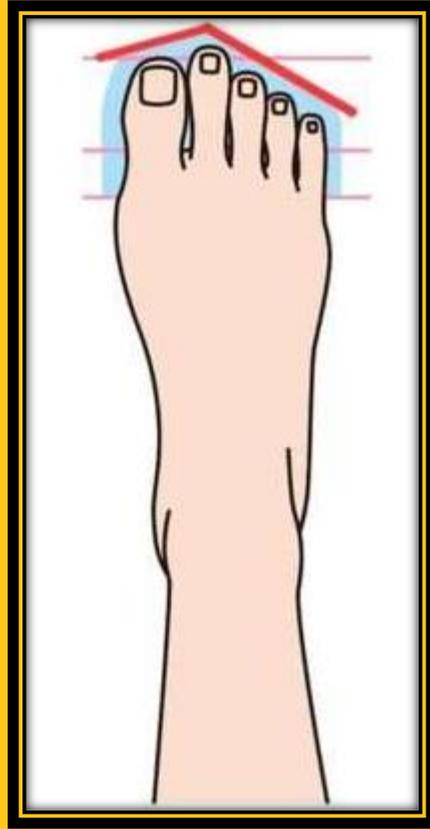
- A) 3 sul tallone
- B) 2 sotto la 1° testa metatarsale
- C) 1 sotto la 5° testa metatarsale

con una leggera prevalenza sul calcagno...

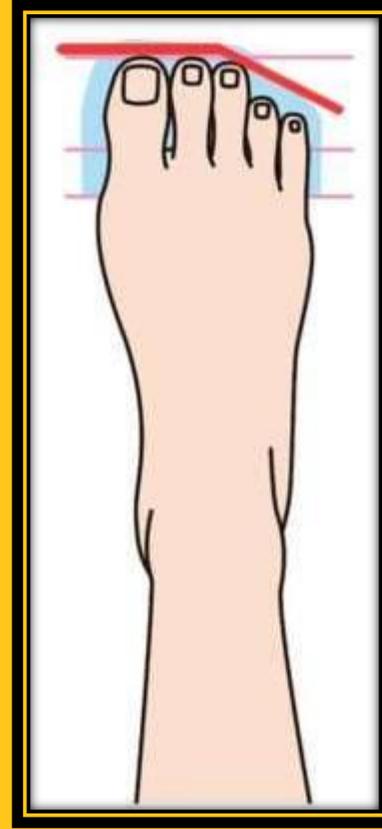




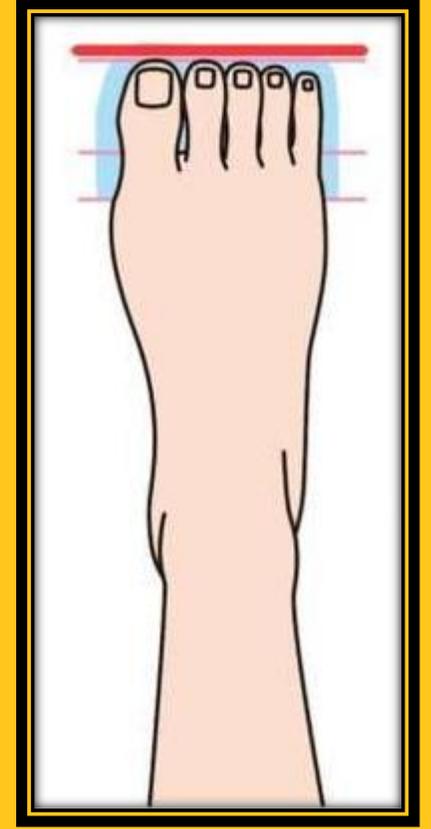
Allungato



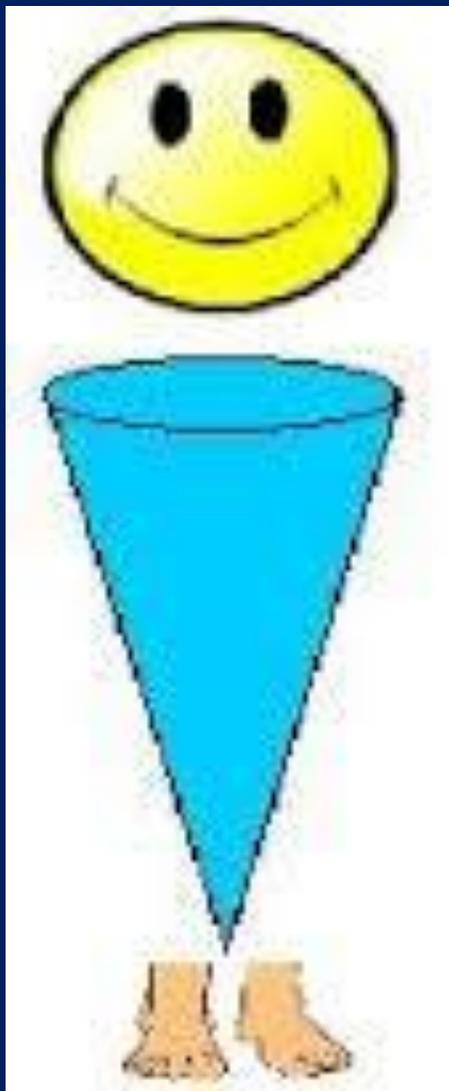
Greco



Romano

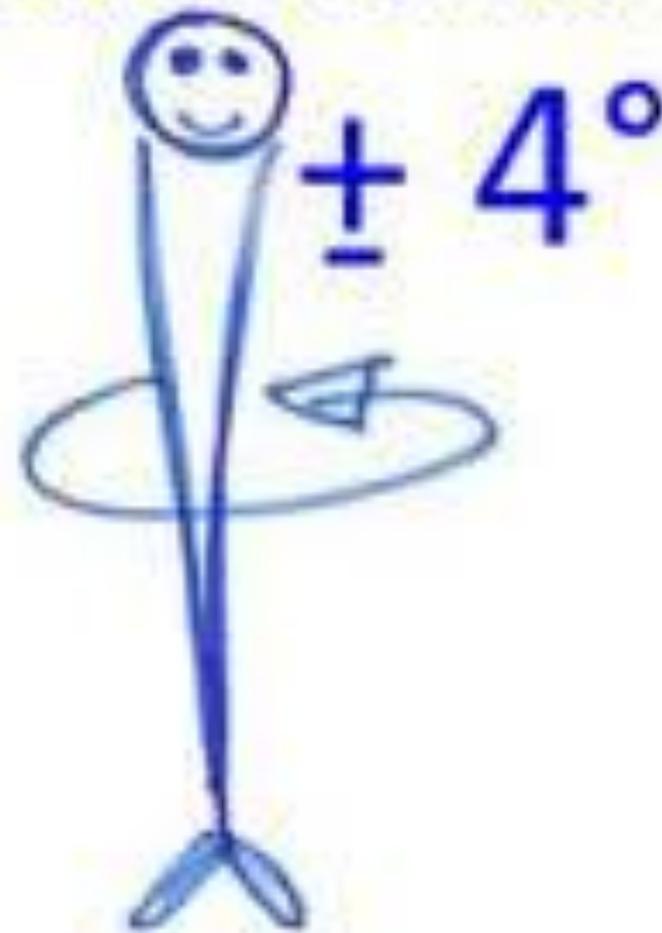


Quadrato



Non è facile
essere un
pendolo inverso
con una base così
piccola

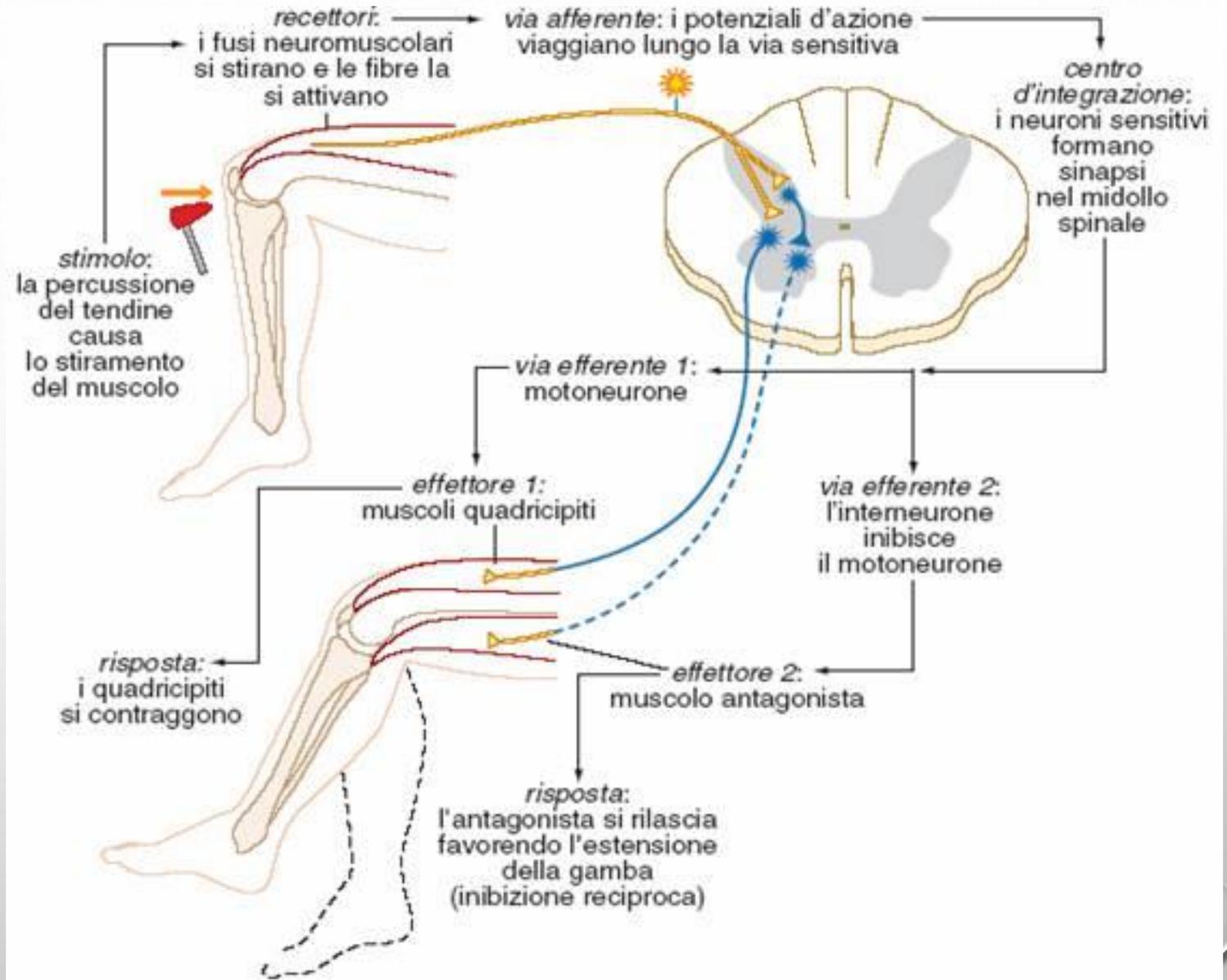
Pendolo Invertito



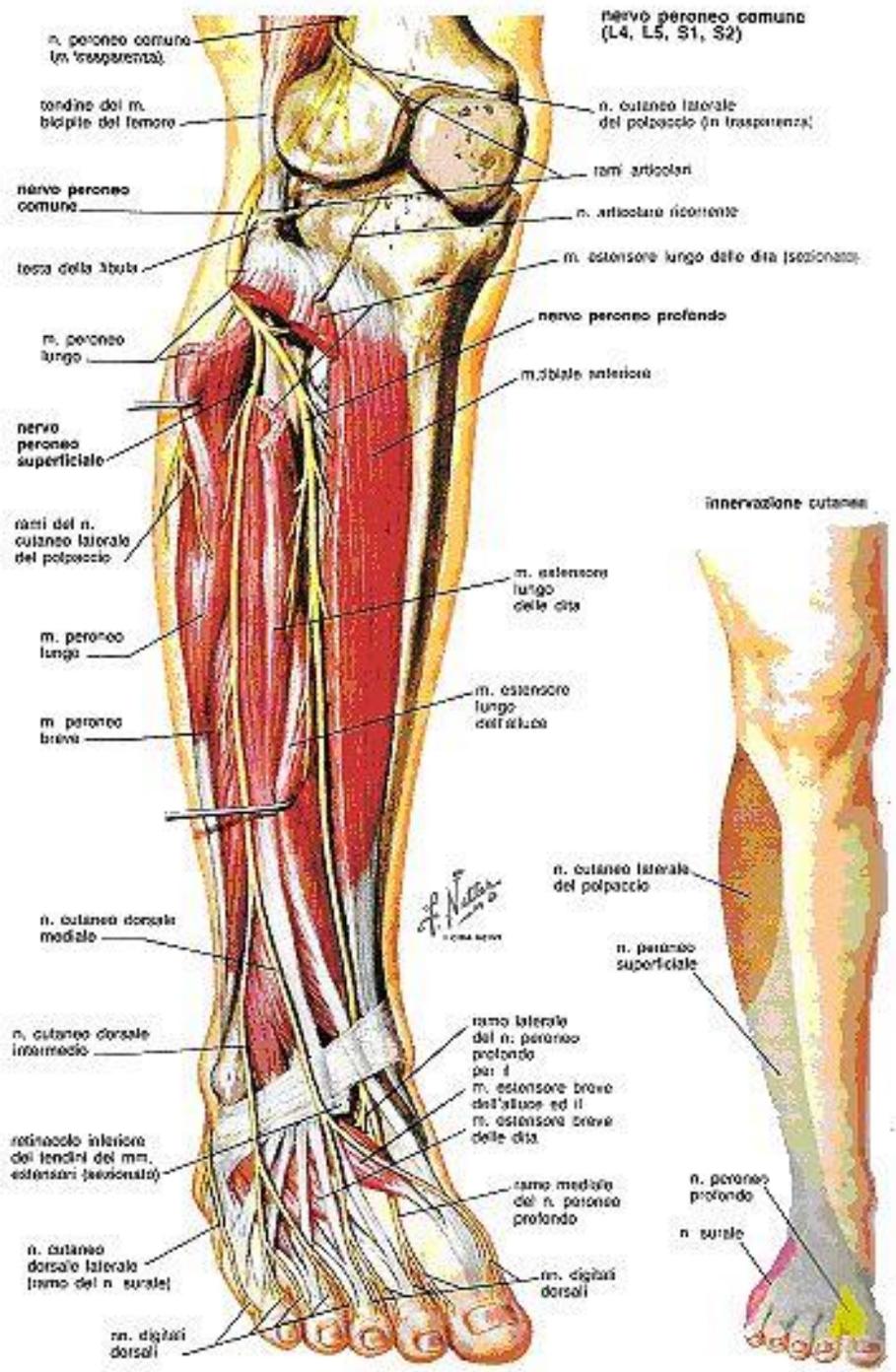
LE VIE NERVOSE

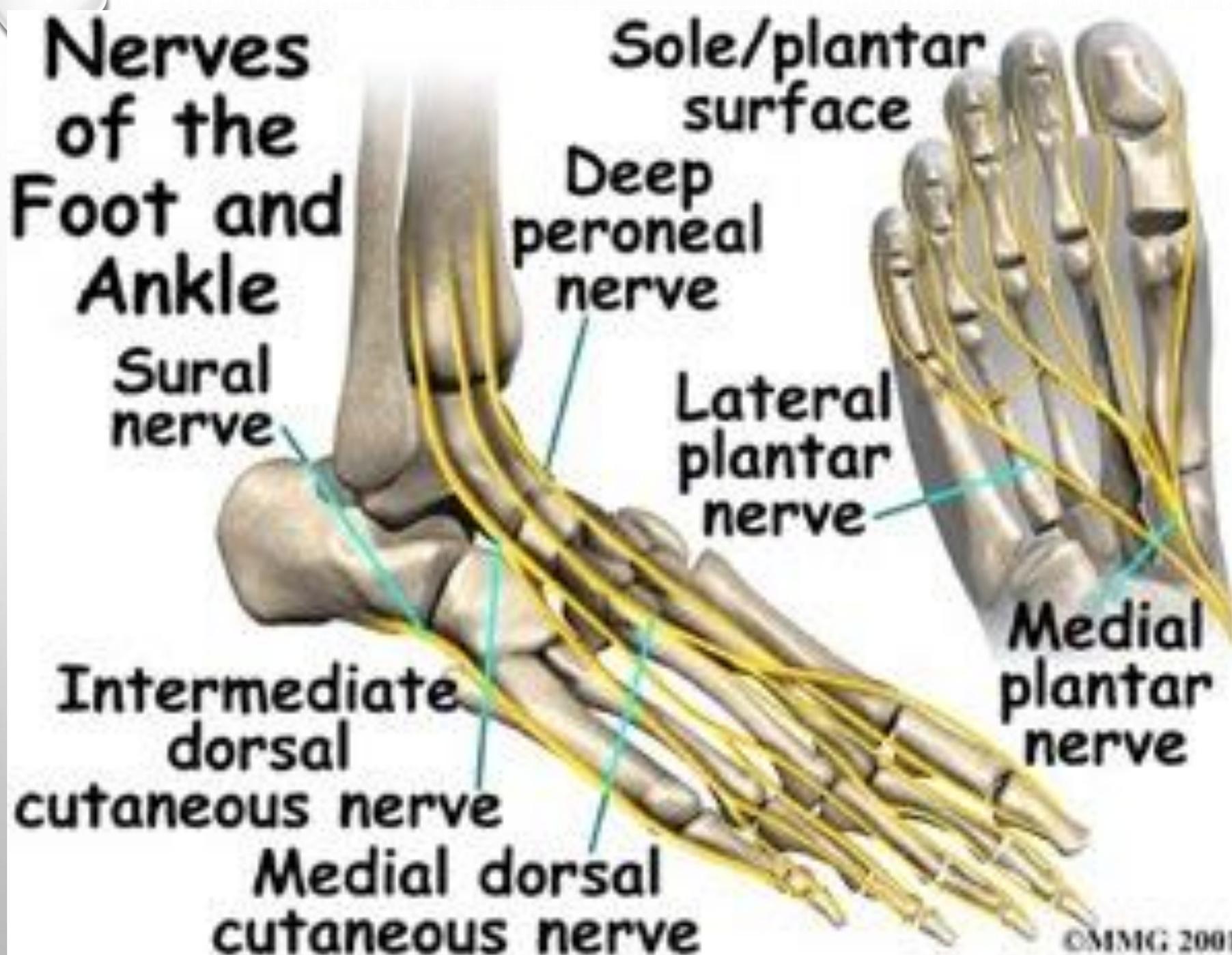
OGNI STIMOLO RICEVUTO DAL SOMA INNESCA UNA REAZIONE

L'ARCO RIFLESSO









QUINDI I NOSTRI RECETTORI
PODALICI SONO DELLE
SENTINELLE...

MOLTO SENSIBILI E
INTELLIGENTI...

E MOLTO DISPONIBILI

Il sistema somatosensoriale, che comprende i recettori della sensibilità somatica, le loro vie centrali e le aree corticali di proiezione, comprende **quattro modalità**:

tattile: tipo di energia dello stimolo meccanica, tipo di recettori meccanorecettori cutanei

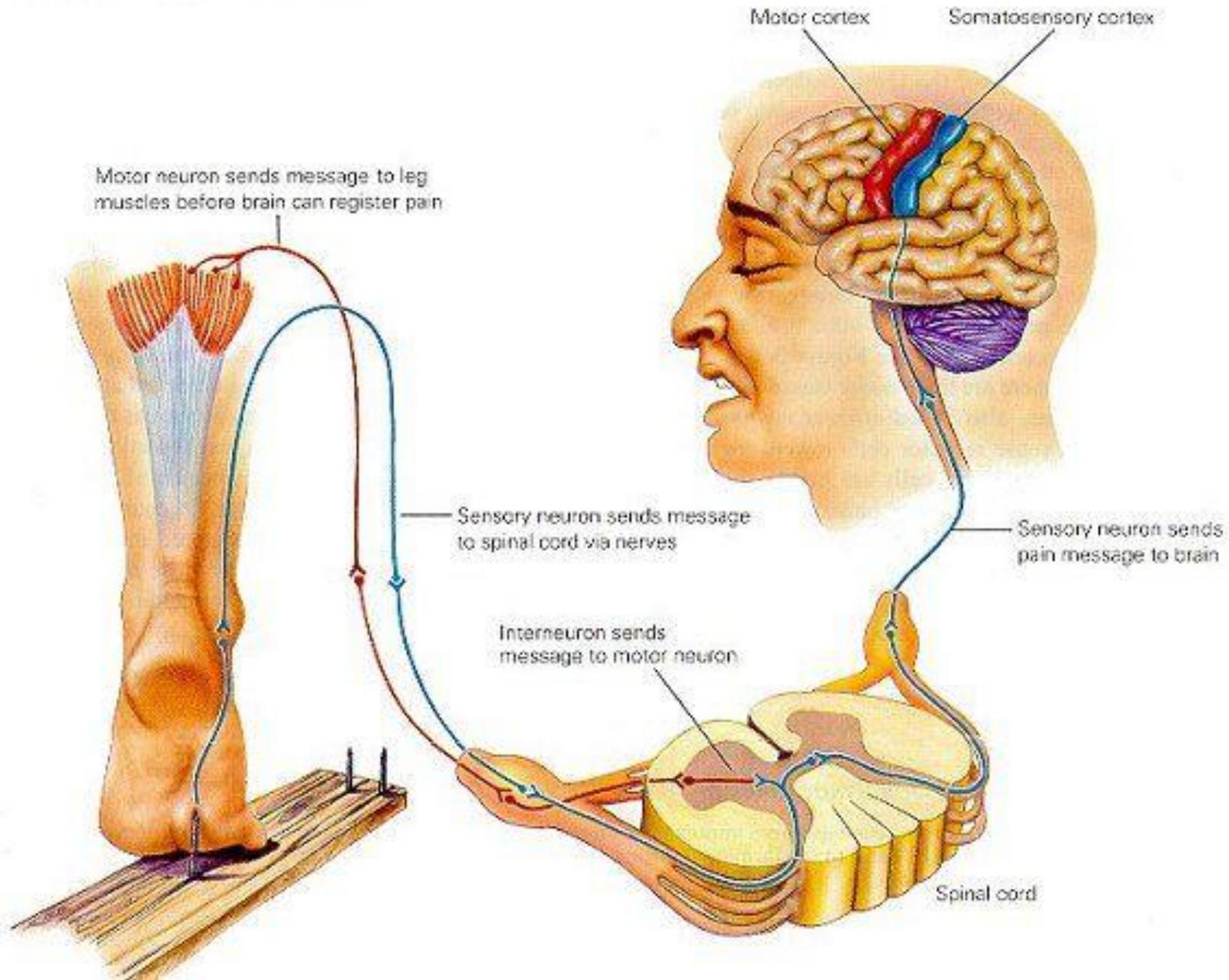
proprioceettiva: tipo di energia dello stimolo meccanica, tipo di recettori meccanorecettori muscolari, tendinei e articolari

termica: tipo di energia dello stimolo termica, tipo di recettori termorecettori cutanei del caldo e del freddo

nocicettiva: tipo di energia dello stimolo meccanica, termica, chimica, tipo di recettori meccanorecettori, recettori termo-meccanici e recettori polimodali cutanei.

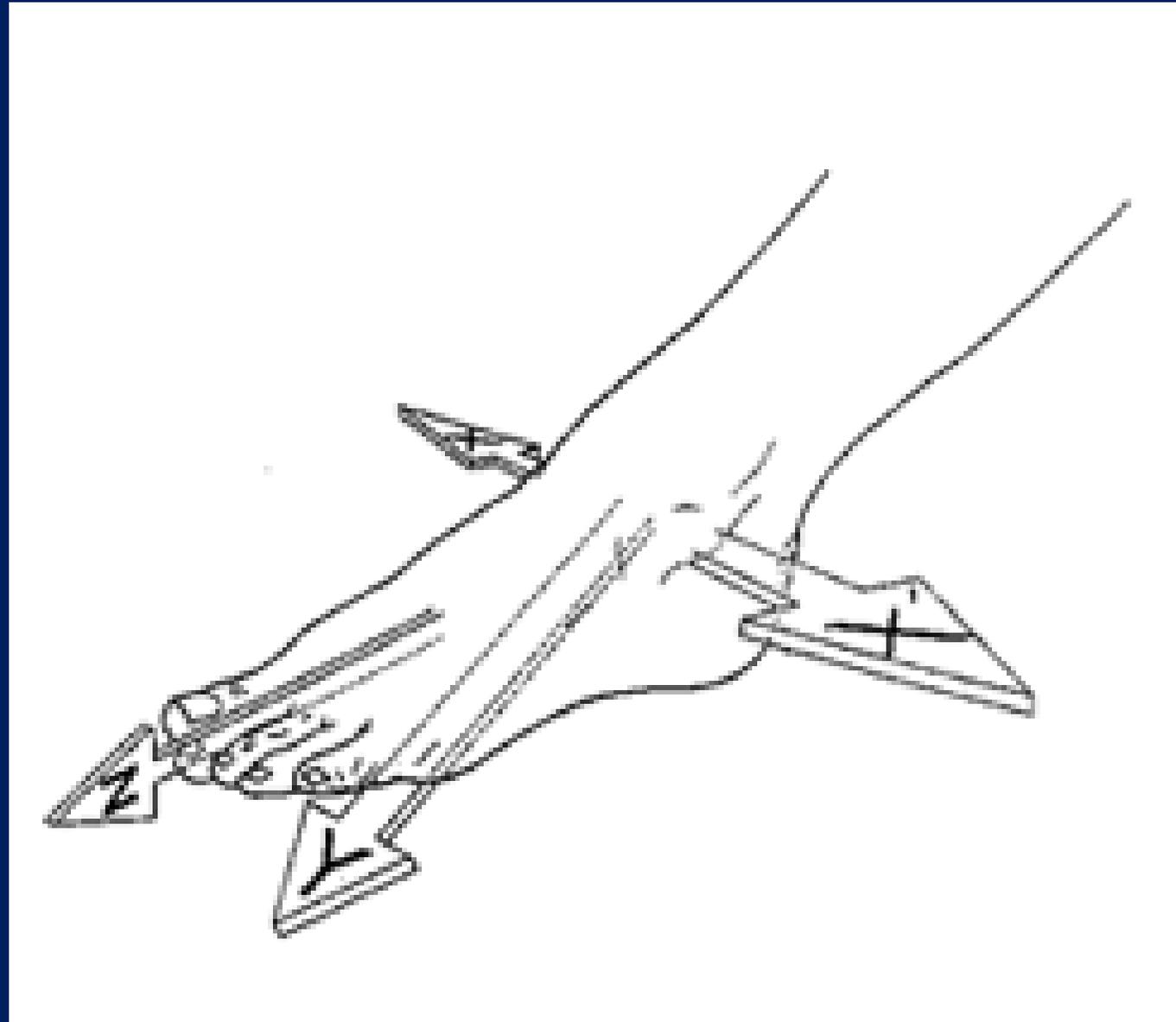
THE PAIN WITHDRAWAL REFLEX

The pain withdrawal reflex shown here involves only three neurons: a sensory neuron, a motor neuron, and an interneuron.



I tre assi principali di movimento del piede:

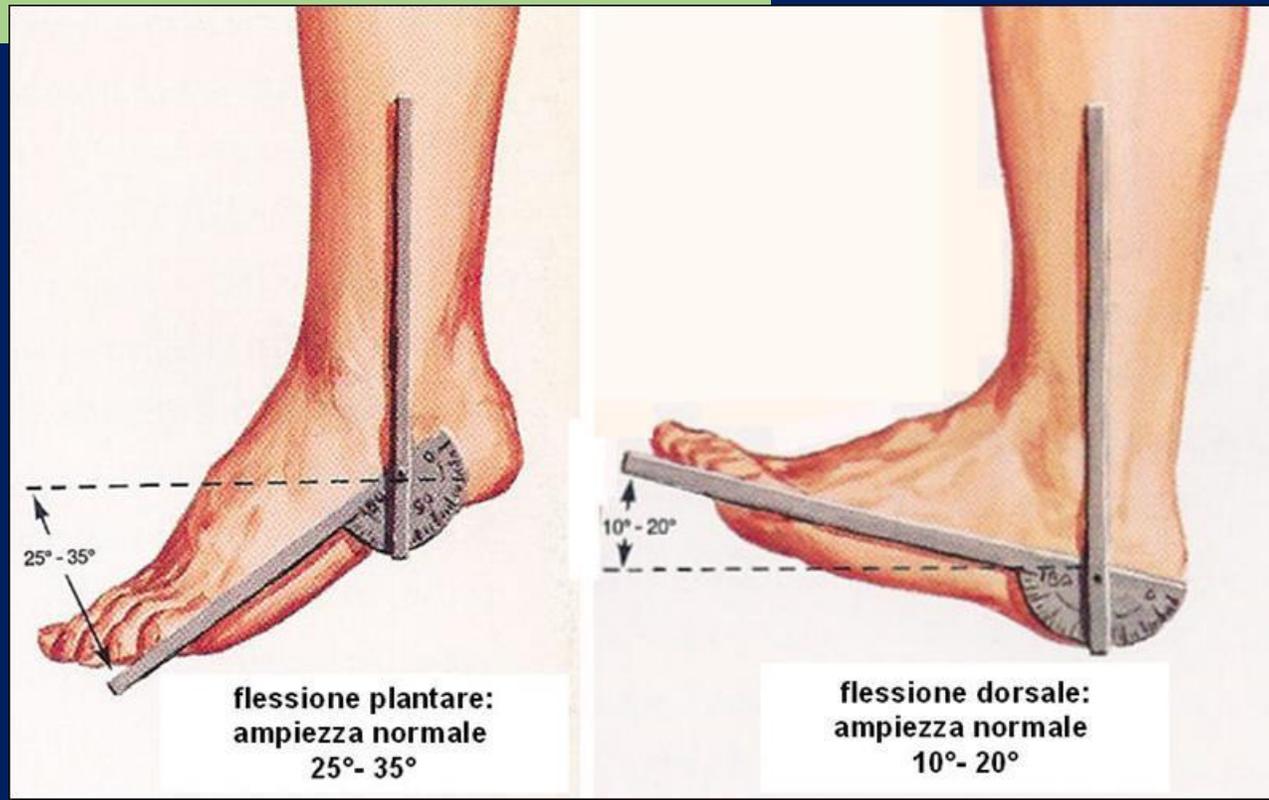
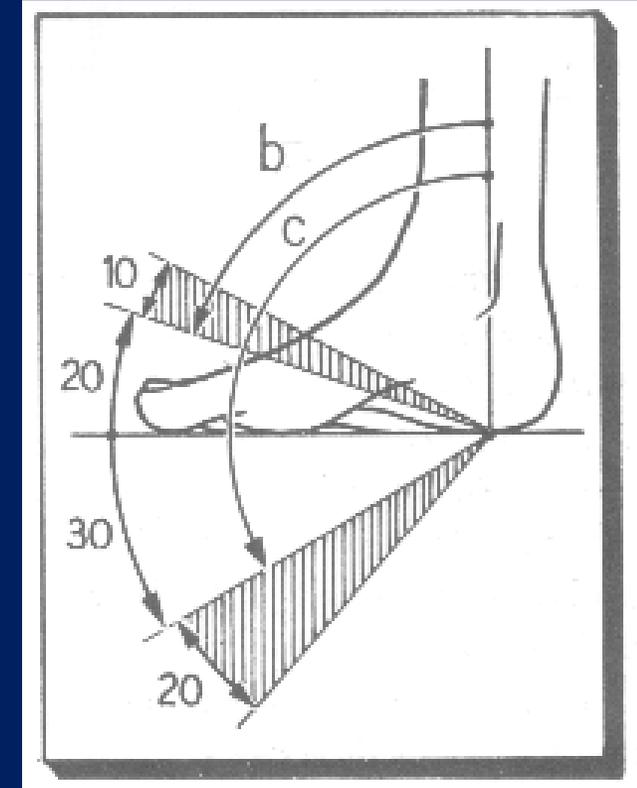
- **XX'** flessione-estensione
- **Z** pronazione-supinazione
- **Y** adduzione-abduzione





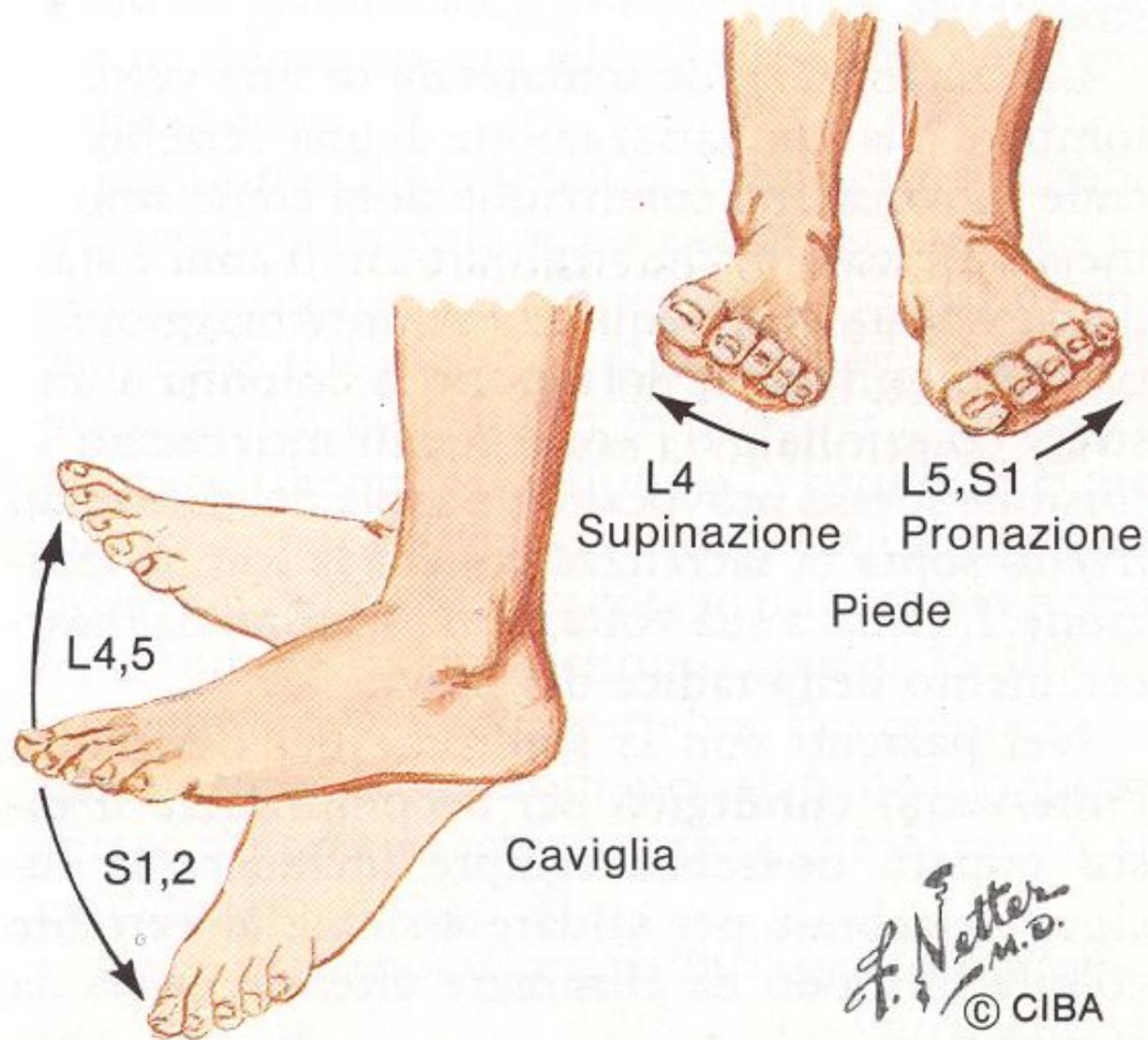
MOVIMENTI PODALICI

Flessione dorsale *e* *Flessione plantare*



**flessione plantare:
ampiezza normale
25° - 35°**

**flessione dorsale:
ampiezza normale
10° - 20°**



L'impulso parte dall'alto

E ora un bel
SOSPIRO...
rilassatevi...



AHHH... che bello!!!



Chiudete gli
occhi e
ricordate
attraverso i
piedi queste
sensazioni...

*Alterazioni
comuni dei
piedi*

Congenite



sindattilia





Swapna
-
atleta
olimpica

Esadattilia



Alluce bifido

Ectrodattilia: una malattia genetica che trasforma mani e piedi in chele d'aragosta

La ectrodattilia (o agenesia centrale) è una malattia genetica, a trasmissione per lo più dominante, che comporta la mancanza o lo sviluppo incompleto di una o più dita degli arti inferiori e/o superiori. Generalmente sono coinvolti il terzo e quarto dito delle mani, ma può riguardare indifferentemente da uno a tutti e quattro gli arti.



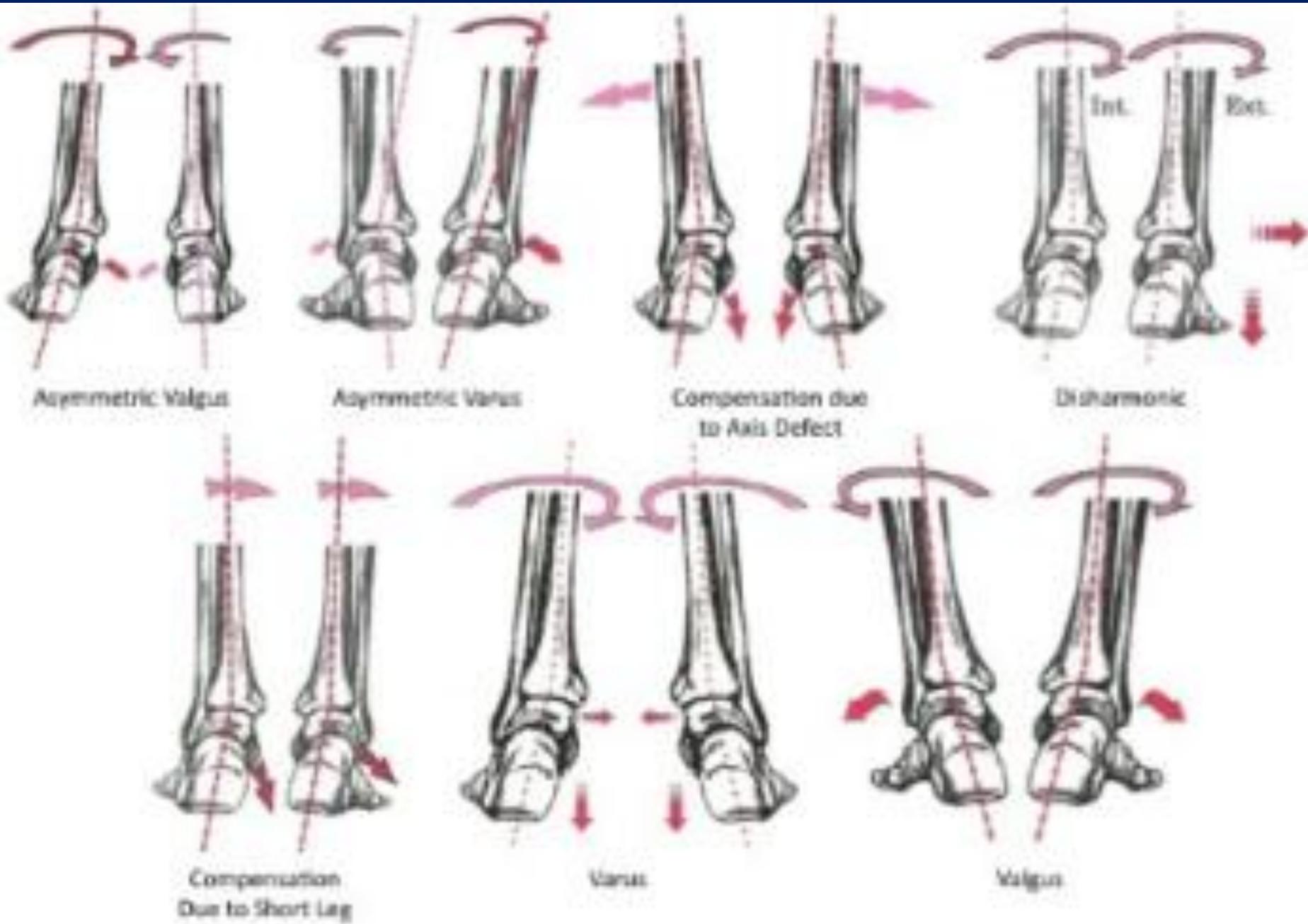


Il piede torto – equino varo spinato



I piedi sono quindi: addotti (la parte anteriore punta all'interno), vari (il tallone è piegato verso l'interno) supini (la pianta del piede è ruotata verso l'alto) cavi (il piede appare come rotto a metà sul lato interno)

Non
congenite

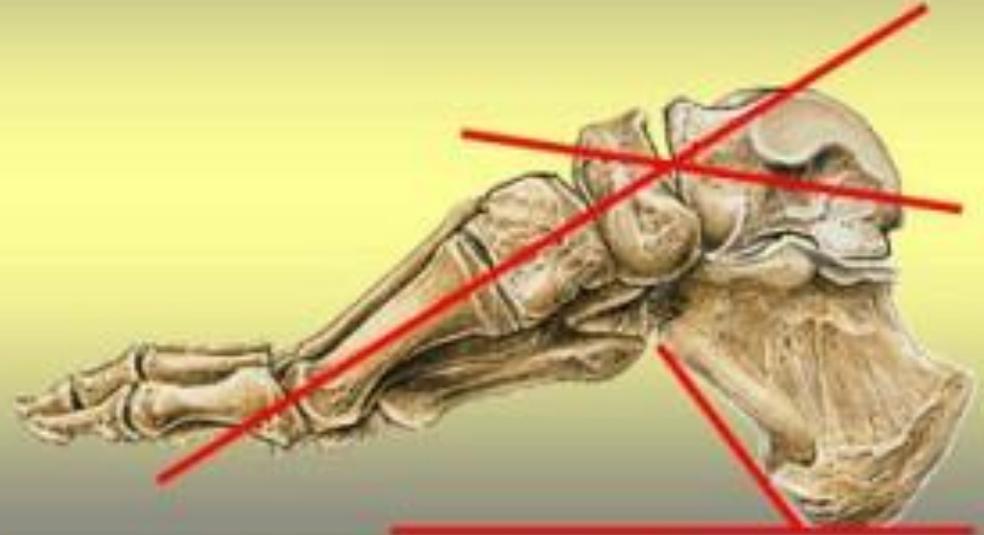


Various Examples of Disharmonic Feet

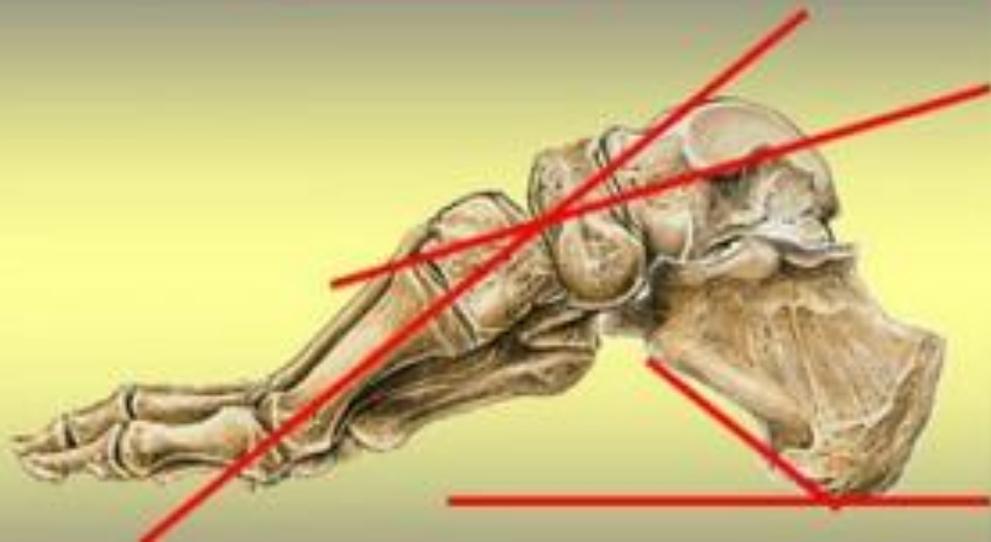
PARAMETROS DE NORMALIDAD



CAVO POSTERIOR



CAVO MIXTO



CAVO ANTERIOR



...e quanti *falsi piedi piatti*
ci sono?!?...

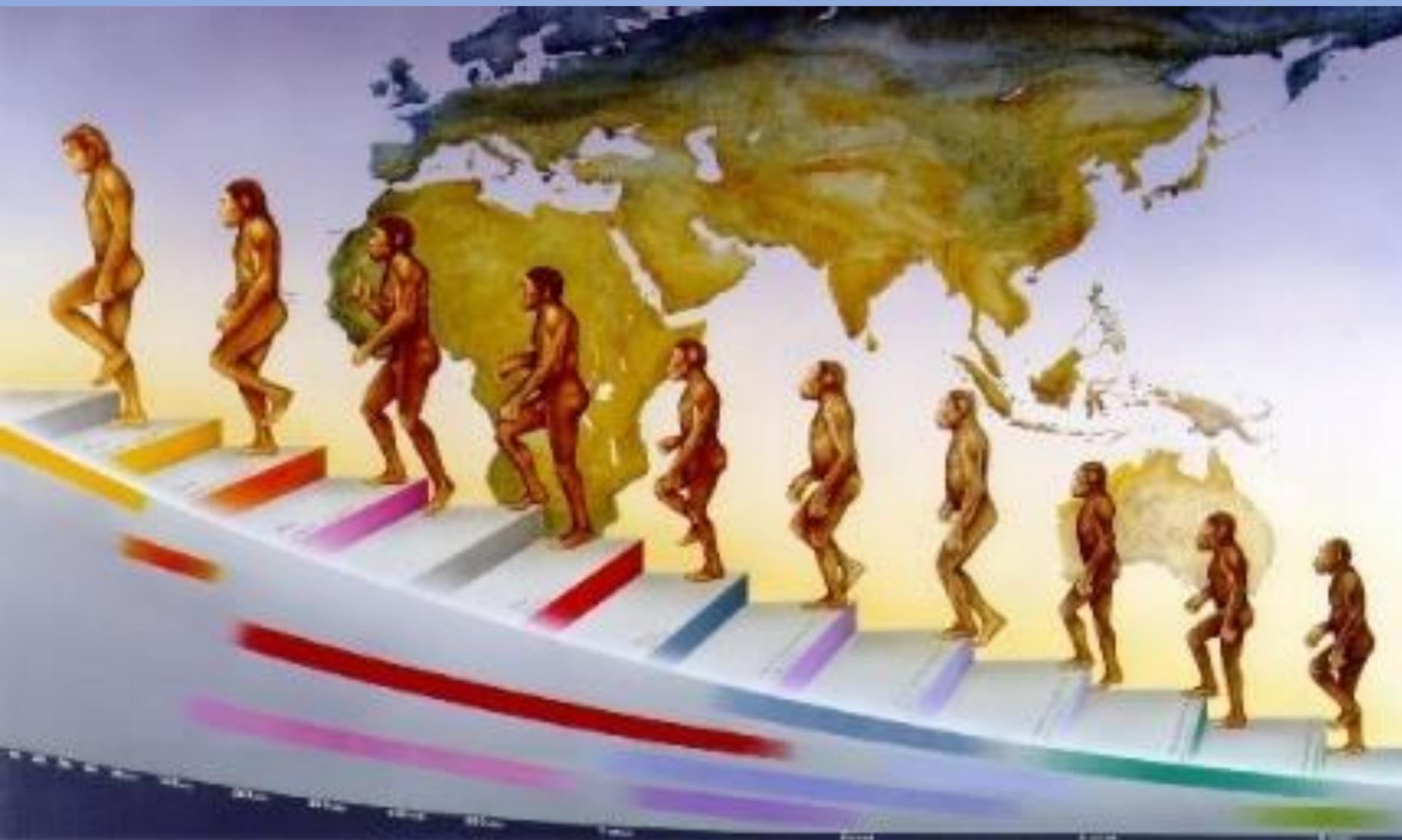
*Ma come
possiamo
farci male???*

Come utilizziamo e non
utilizziamo il piede è
determinante?

*Il piede è causativo o
adattativo?*

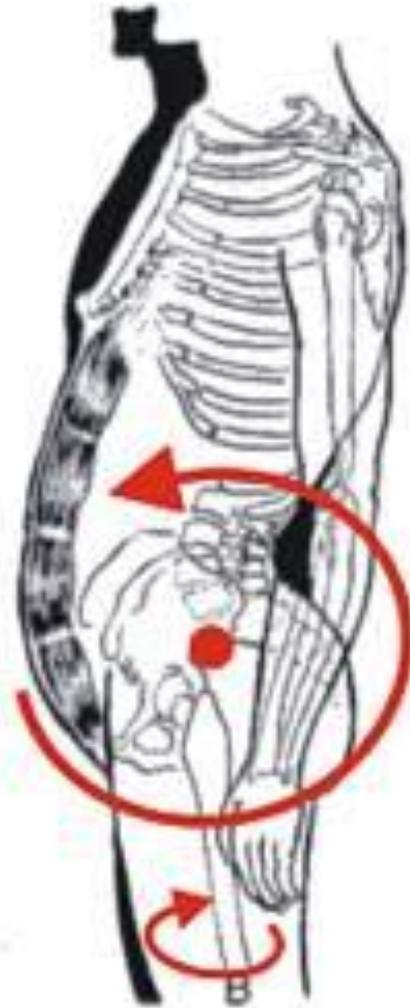
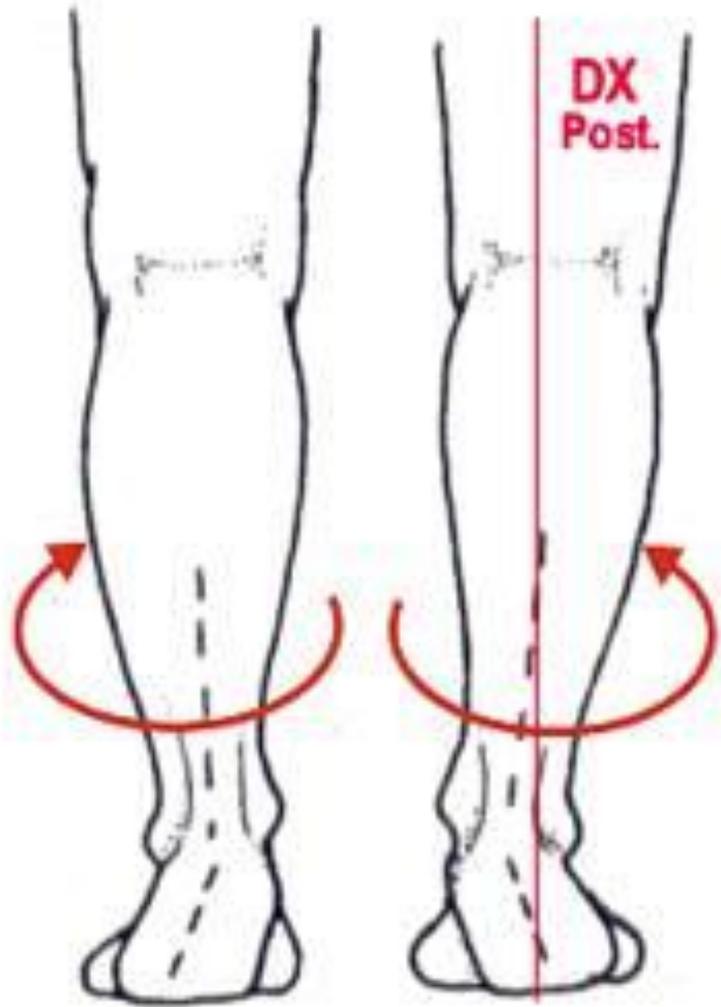


...e vittima...?



*L'evoluzione
è avvenuta a
piedi scalzi o
quasi*

Molti comportamenti, modelli estetici e tradizioni sono aberrazioni per la postura e il piede sembra esserne il capostipite...



*...e i visceri
possono
impattare sulla
statica e sulla
dinamica dei
piedi?*

*Molte tradizioni
sono scaturite in
momenti storici
lontani nel tempo.
Questa cinese ne è
un esempio
eclatante,
l'aberrazione è
palese.*





Ma allora le tradizioni vanno
sempre bene?

A prescindere in quanto tali...?

In tutti i campi...?

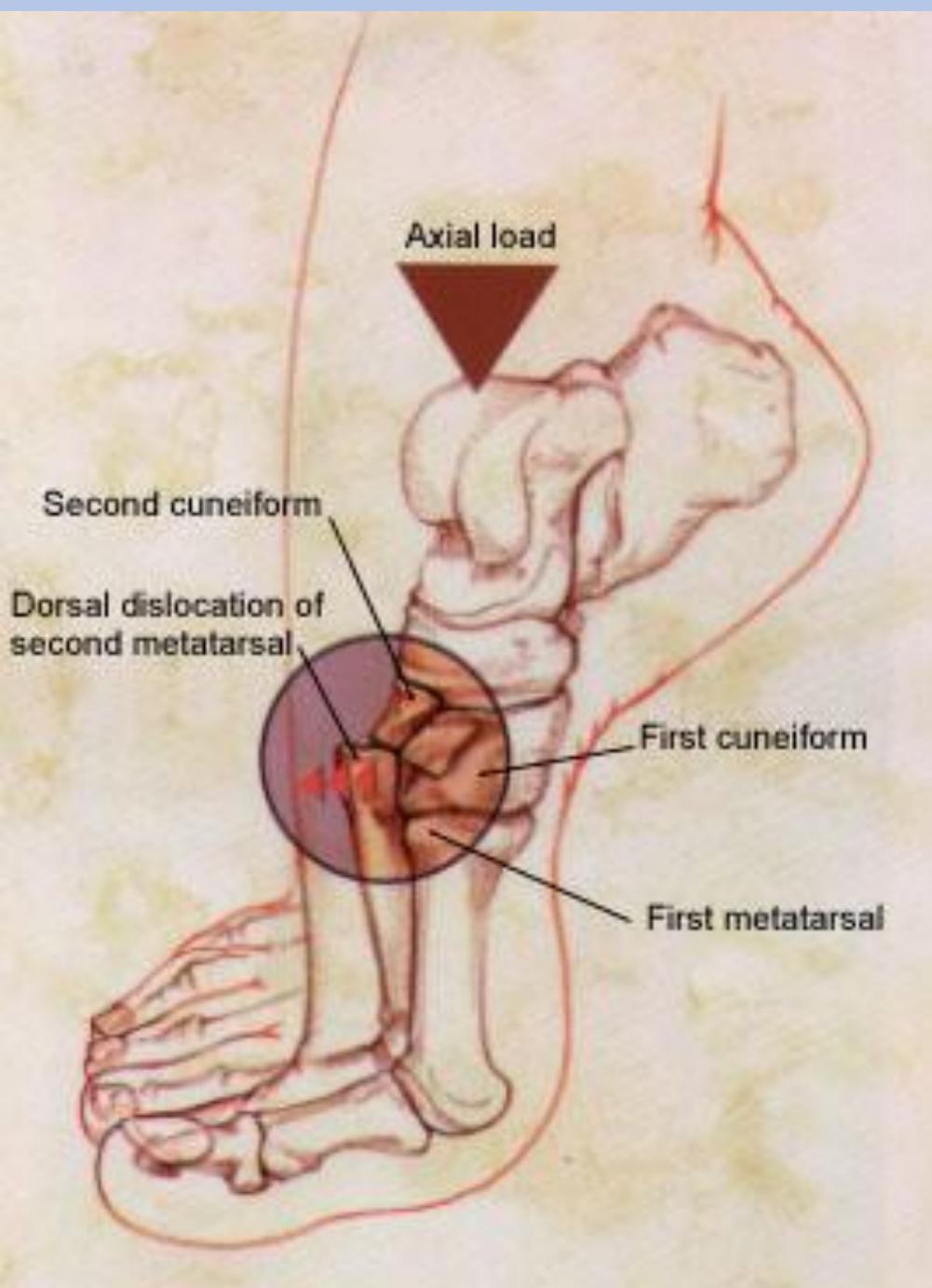
La struttura osteo-muscolo-
articolare e nervosa del piede è un
mix dall'intelligenza estrema.

È sensato limitarla?



Ma un po' di *tacco?*...





Dislocazione del *secondo* *metatarso*

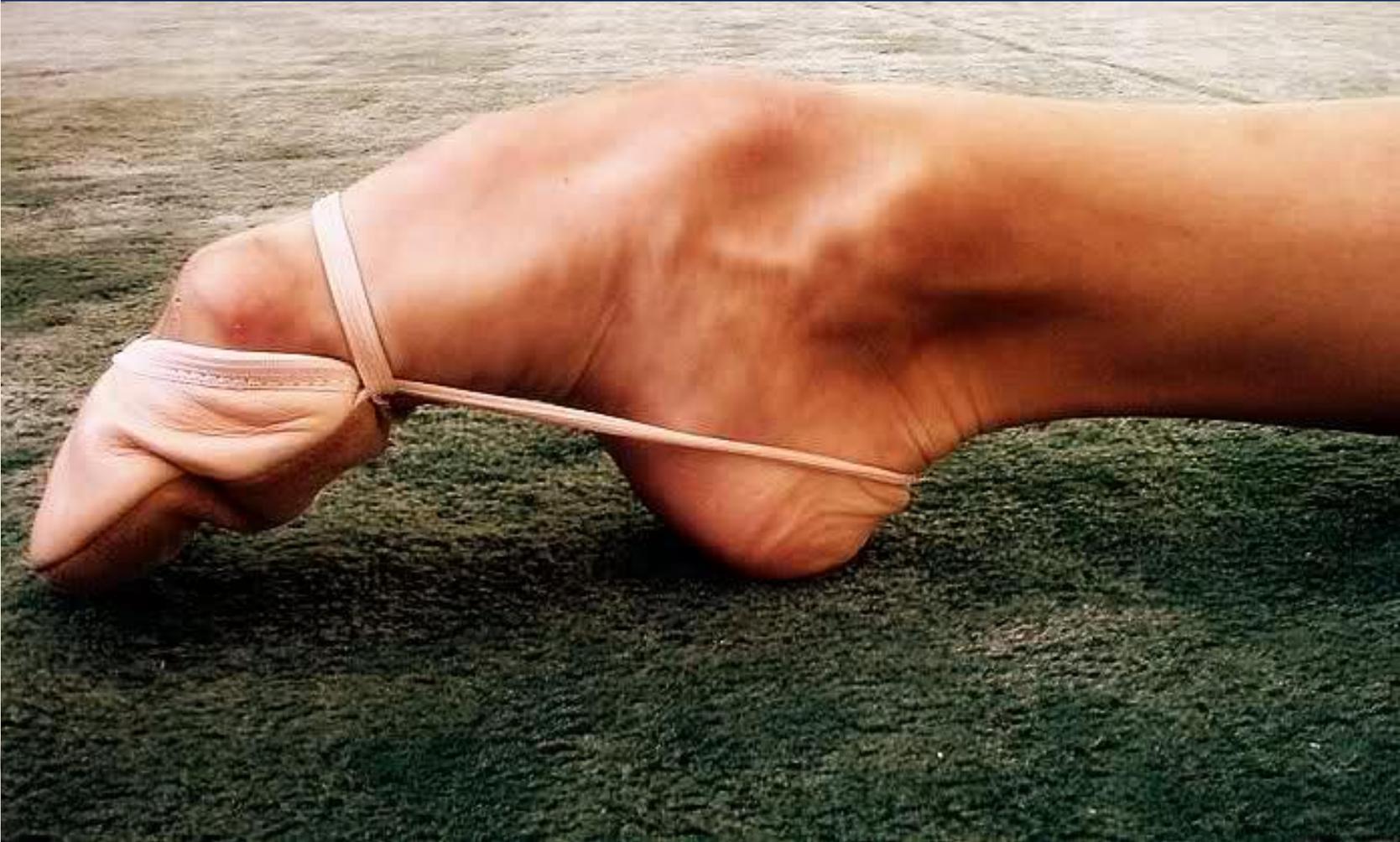


La **protesi-tacco** nel tempo porterà ad un'alterazione delle strutture del piede, con retrazioni muscolari e fasciali, non solo del piede ma di tutta la catena posteriore.

È questo importante meccanismo di adattamento e di sopravvivenza che fa pensare:

«*ma un po' di tacco fa bene!!*»

in quanto una volta alterate tali strutture è ineluttabile che **senza** l'aiuto fasullo del tacco si stia male.



Ma non solo il tacco
innesca questo sistema
compensatorio



Fig. 1



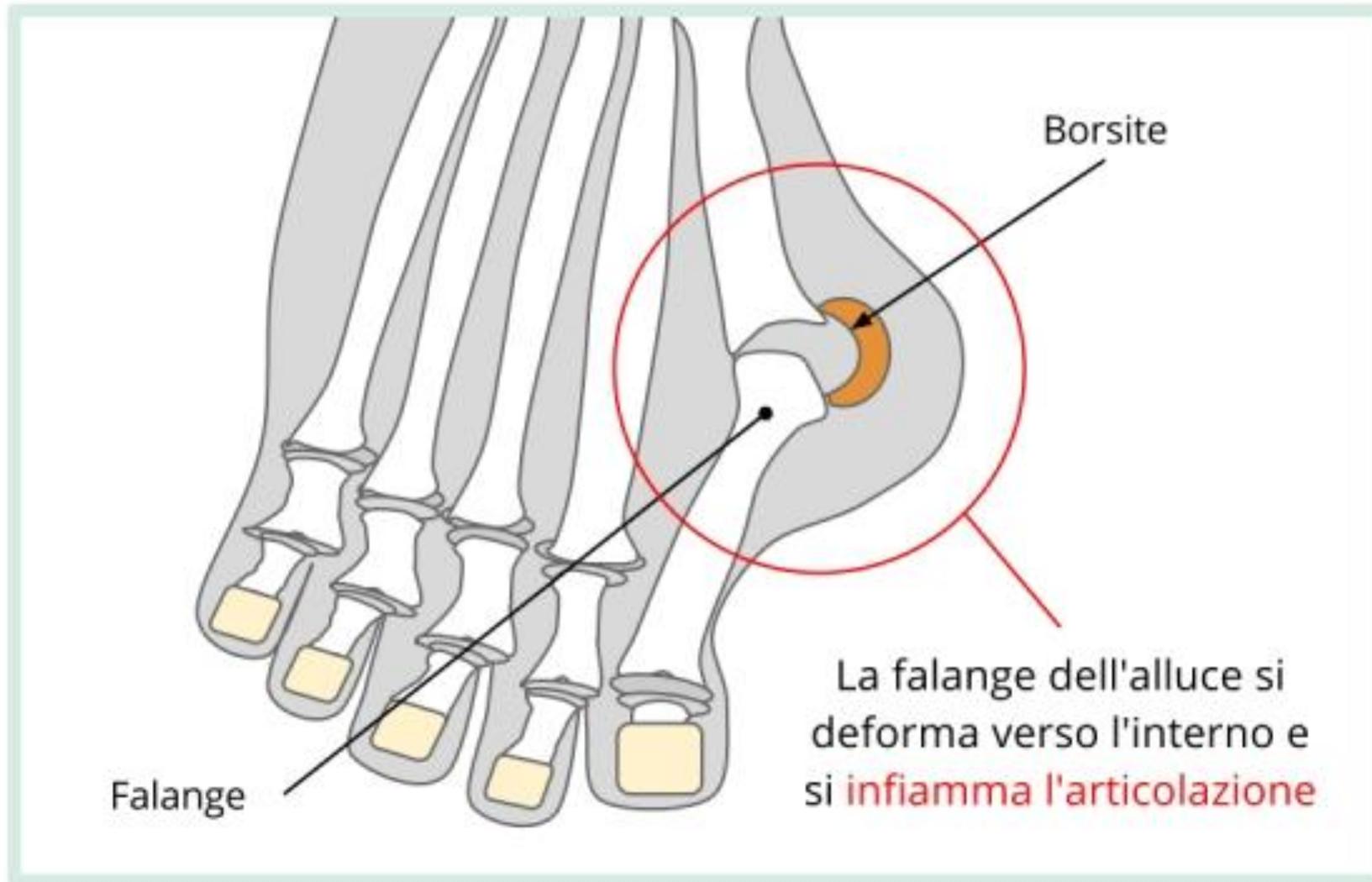
Fig. 2



Piedi che si adeguano a calzature *incompatibili* alla fisiologia umana

Piedi *abituati* a stare *scalzi*

Cos'è e come si forma l'alluce valgo?



Anche i
tendini
deviano; il loro
percorso
s'accorcia



**Piede
in salute**



**Malformazione
di primo livello**



**Malformazione
avanzata**



La fascite plantare



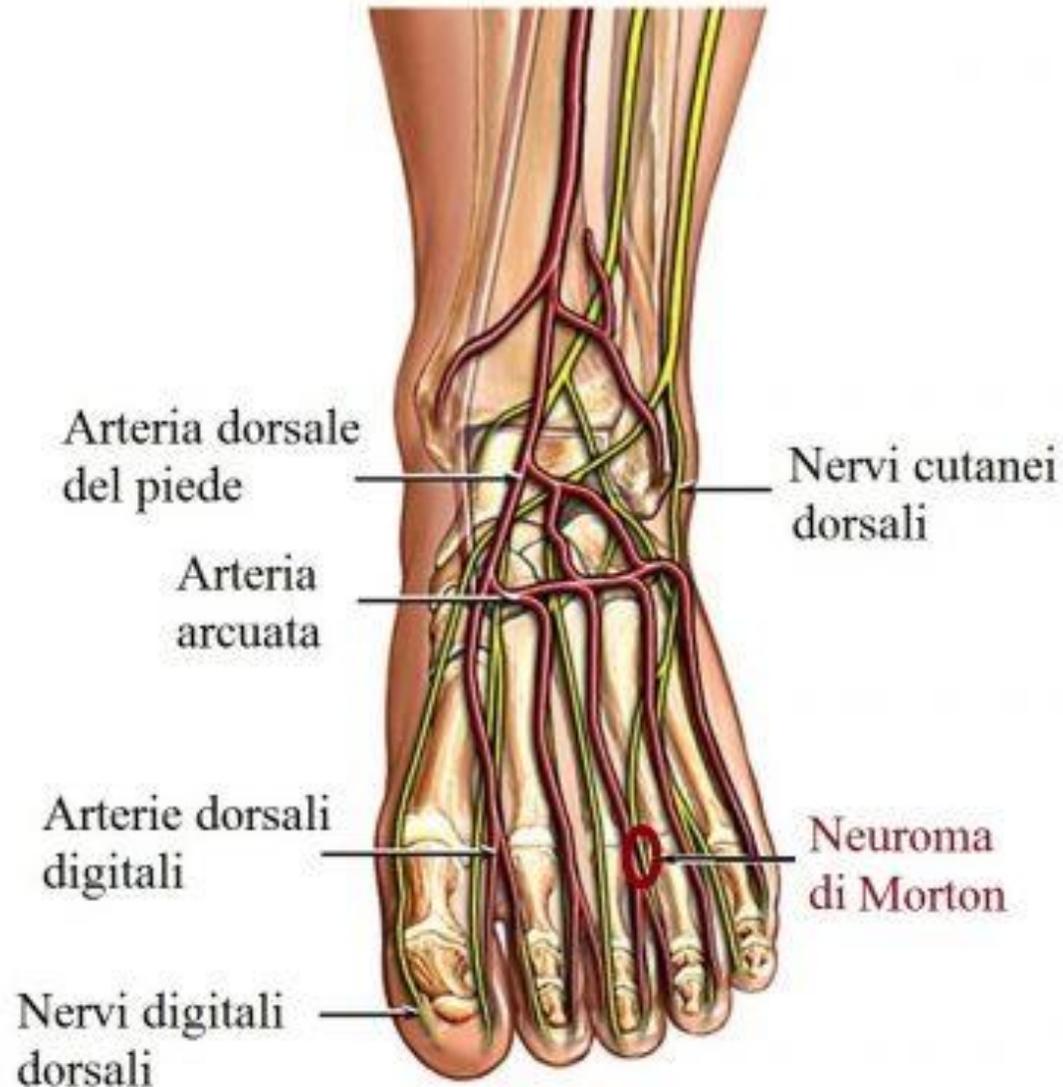
La fascite plantare è un'inflammatione della fascia plantare, ovvero il **cordone fibroso** che decorre in avanti dalla zona mediale del calcagno fino alla radice delle dita del piede

Le spine calcaneari

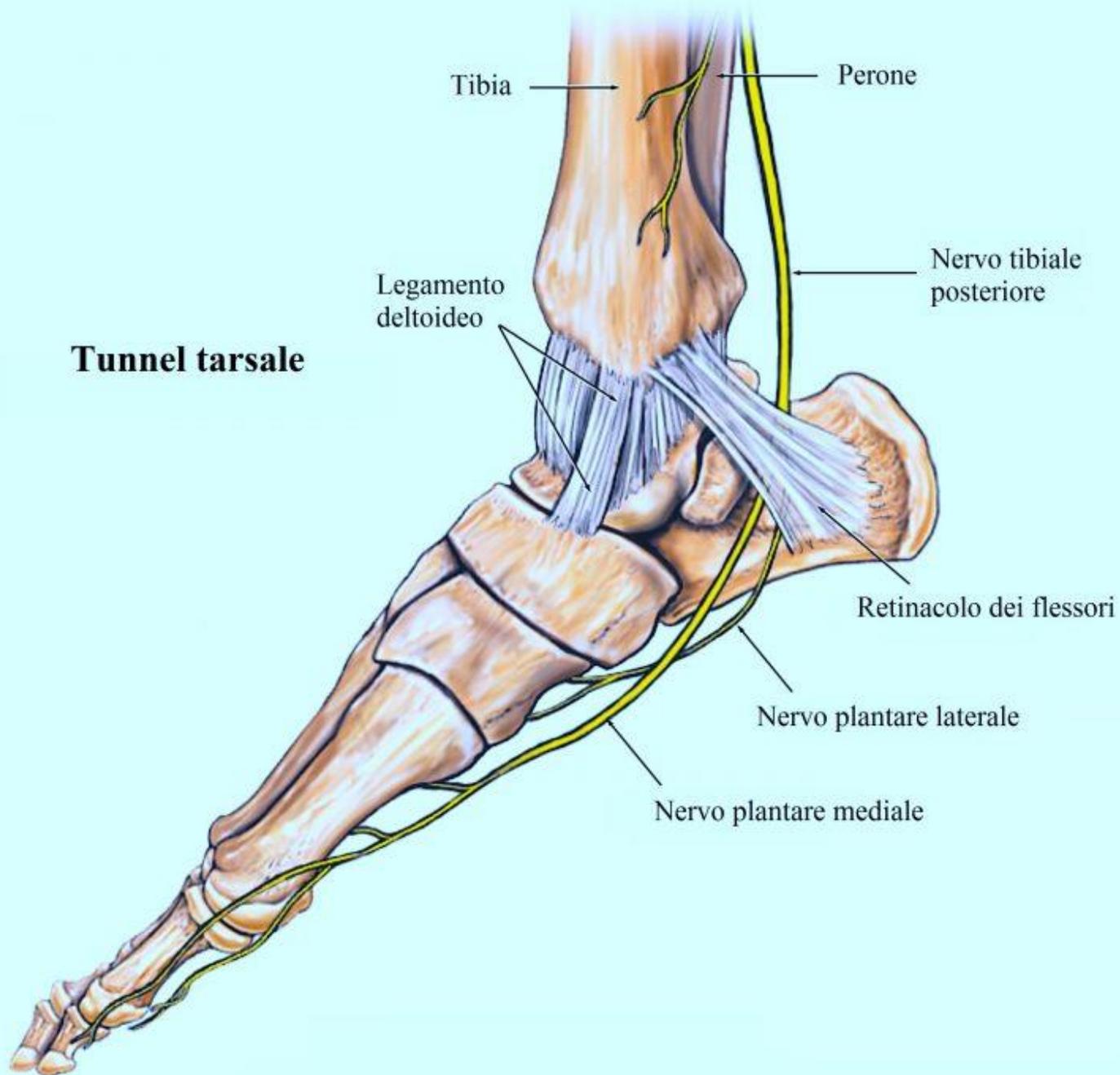
Spesso associata alla fascite plantare, è un adattamento osseo dovuto ad un sovraccarico eccessivo e/o anomalo, dei tendini (Achille), delle fasce e del periostio



Neuroma di Morton



È
un'inflammazion
e di uno dei
nervi sensitivi
nella zona
compresa tra
terzo e quarto
dito



Tunnel tarsale

simile al *tunnel carpale*, si presenta con formicolio, parestesie, disestesie...

Anche la maggior parte delle calzature che vengono utilizzate non tengono conto dell'architettura del piede

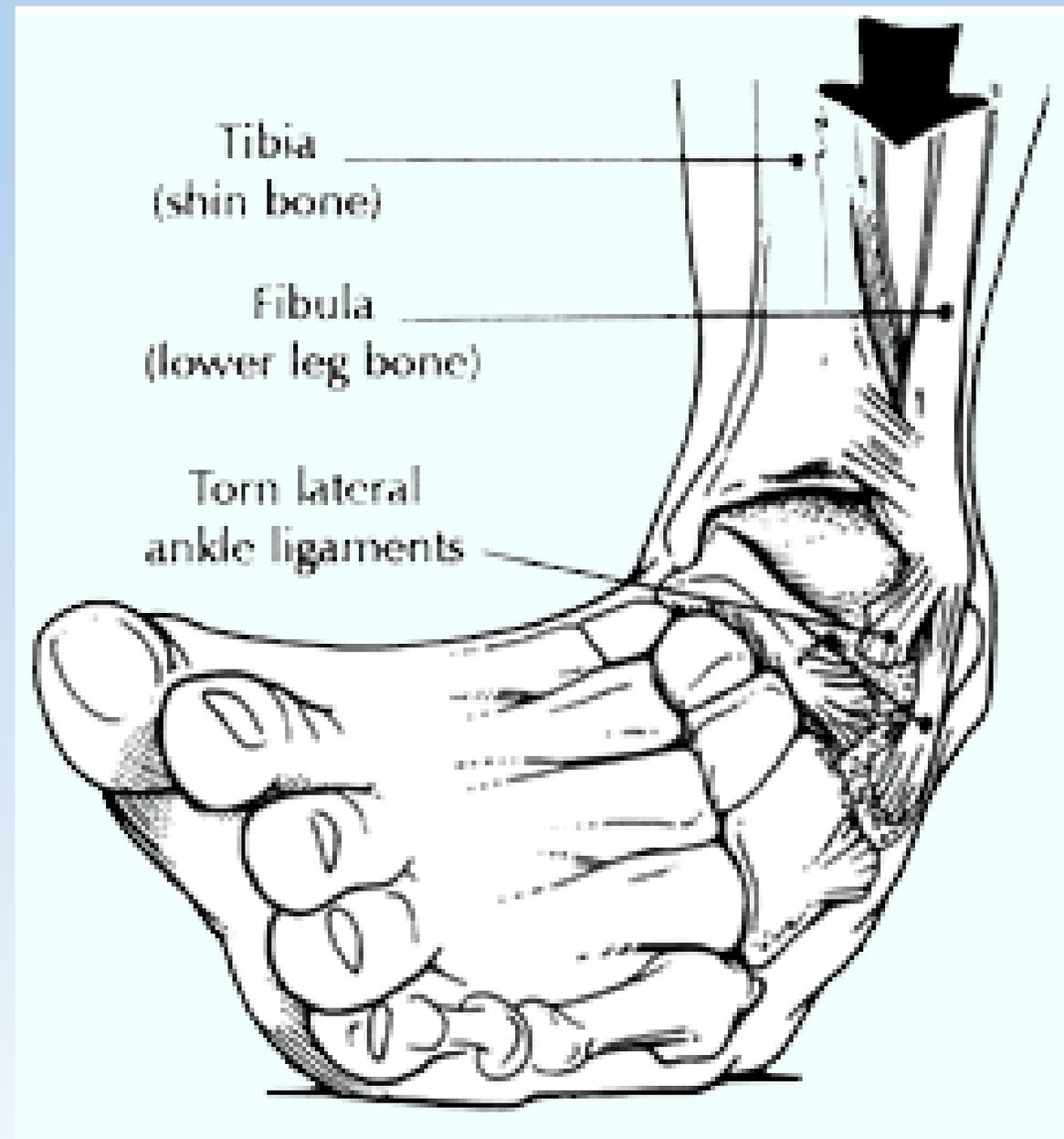






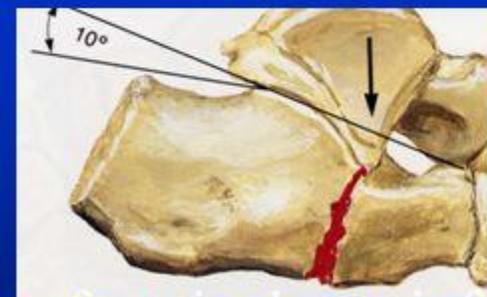
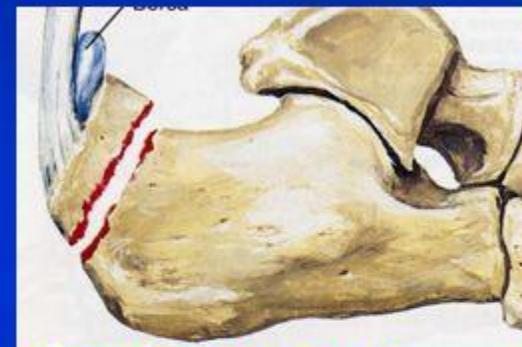
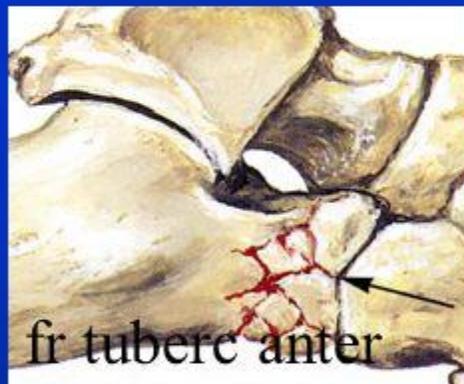


Traumi comuni

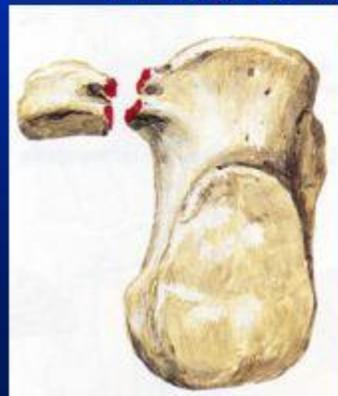


Fratture di calcagno

- trauma diretto per caduta dall'alto
- apofisi ant, talamo, apofisi post, substentaculum tali



fr substent tali



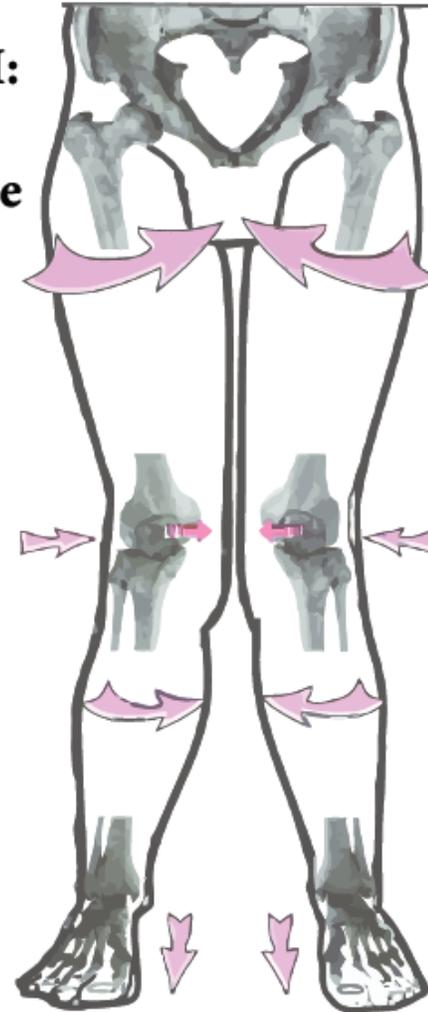
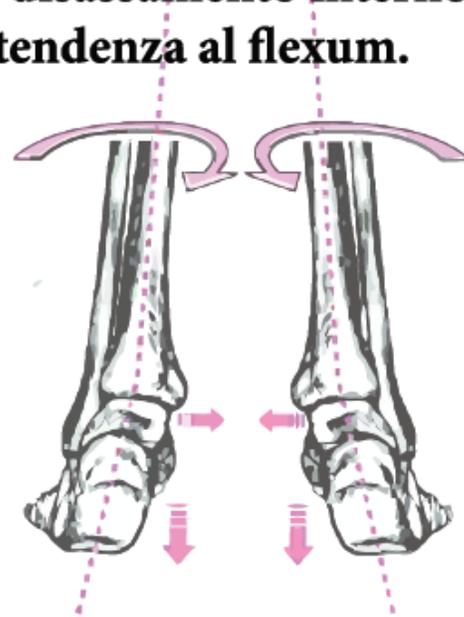
fr mediale tuberos post

La catena glosso - podalica

CONSEGUENZE DEI PIEDI

VALGHI SUGLI ARTI INFERIORI:

- talo valgo;
- rotazione interna degli assi tibiali e femorali;
- tendenza al ginocchio valgo;
- disassamento interno delle rotule;
- tendenza al flexum.



Deglutizione Disfunzionale

Cause e soluzioni



CATENA GLOSSO-PODALICA



Daide M. di anni 14

Ha iniziato i trattamenti e la rieducazione deglutitoria a giugno 2016, a quasi 13 aa; la diagnosi medica dava una valutazione di piede piatto-valgo-pronato.

L'esame **Podoscopico** e con il **KRM**, strumento per la valutazione posturale delle ginocchia, in prima seduta il 16/05/2016 e al controllo del 10/10/2017 ha dato questi risultati:

PRIMA e DOPO

- Inclinazione linea intercondiloidea →
- Altezza linea intercondiloidea →
- Intrarotazione →
- Flexum - Recurvatum →
- Valgismo →

sx 11 / dx 06		sx 03 / dx 01
sx 465 / dx 465		sx 490 / dx 490
sx 14° / dx 09°		sx 07° / dx 08°
sx 71° / dx 56°		sx 50° / dx 67°
sx 1,5 / dx 1,5		sx 01 / dx 01



11 ottobre 2017



PRIMA e DOPO



Data di esecuzione: 22/03/2017

contratto: Accesso SSR - SSR Pagante

Quesito diagnostico:

Prestazioni:

Controllo ortopedico - 89.01.G

Anamnesi

Paziente già visitato presso il nostro ambulatorio per i piedi.

Judo due volte alla settimana.

Nega pèodalgia.

Esame obbiettivo

Piedi piatto-valgo-pronati I grado.

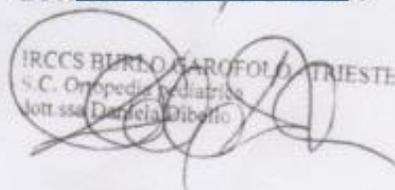
Non necessita di intervento chirurgico.

Nuovo controllo fra un anno.

data del referto: 22/03/2017

firma del medico

dott. [redacted] lo


IRCCS BURLO GAROFALO TRIESTE
S.C. Ortopedia e pediatria
dott.ssa Daniela Dibetto

Ambulatorio di Ortopedia

Responsabile: dott. Marco Carbone

mail marco.carbone@burlo.trieste.it

tel. 040-3785254

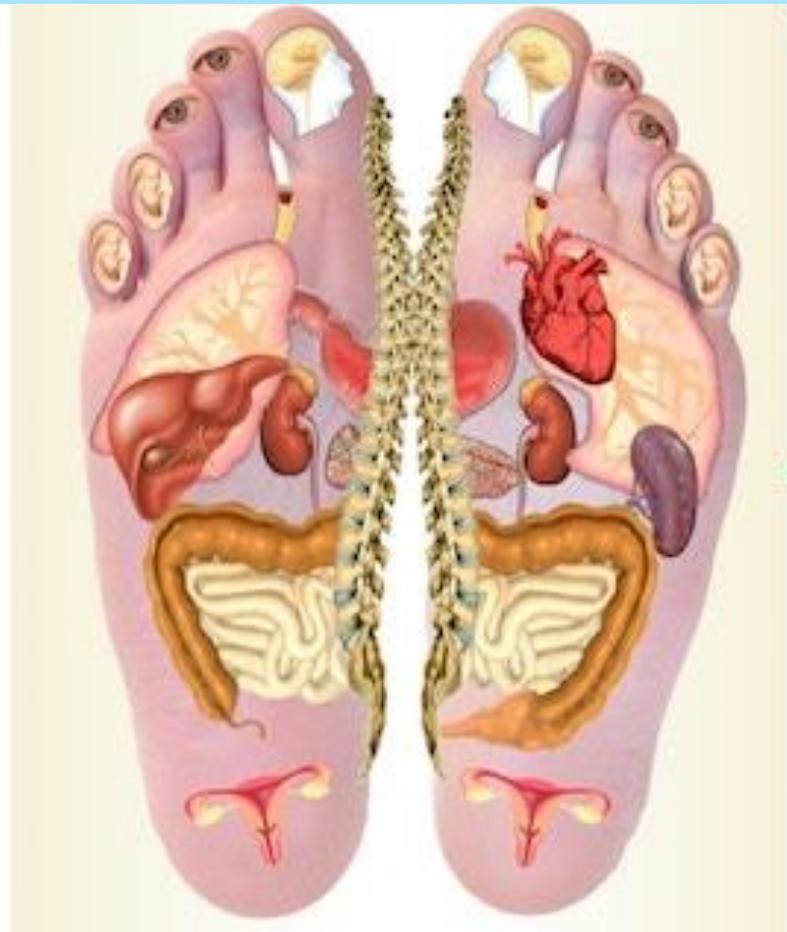
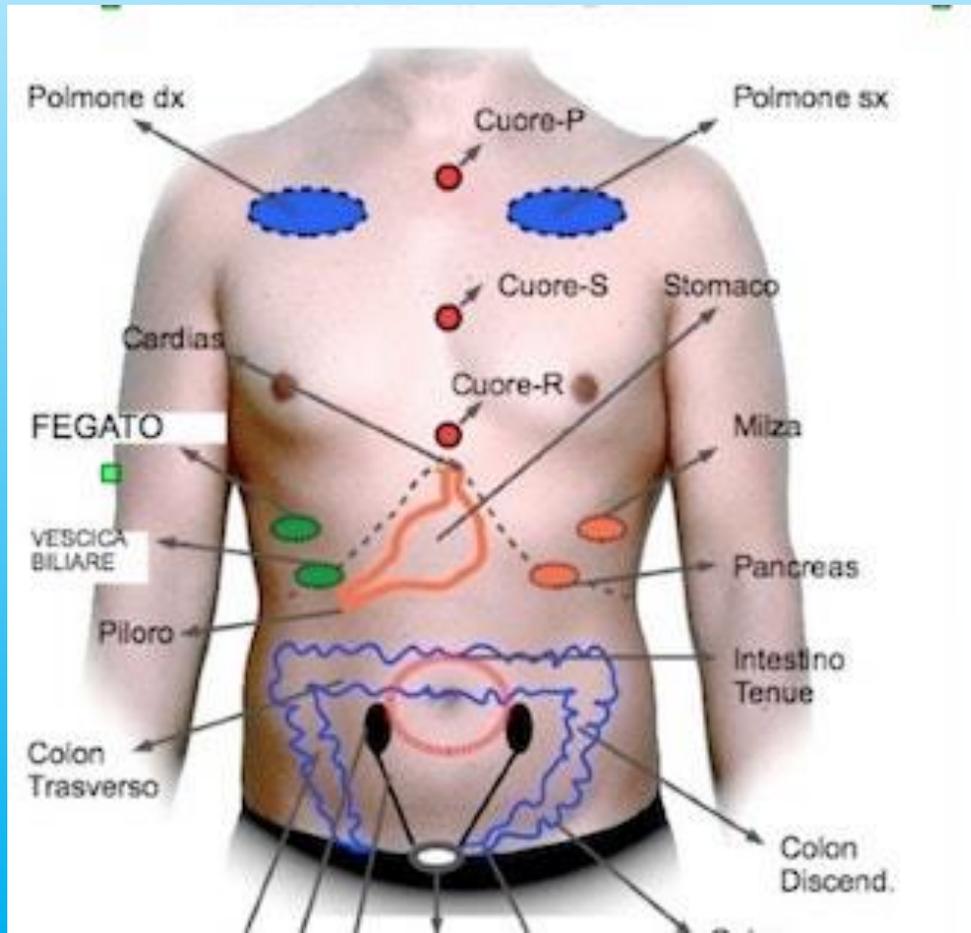
Ricorda che il tuo piede
è molto *intelligente* e
abile

Il 5° dito





La riflessologia plantare



Che cos'è la riflessologia plantare?

- È una tecnica naturale, non invasiva, che aiuta e stimola la capacità di autoguarigione del corpo, attraverso il riflesso, ovvero la risposta involontaria ad uno stimolo.
- Sul piede sono presenti terminazioni nervose che se stimolate mandano di riflesso un impulso nervoso agli organi corrispondenti. Sul nostro piede sono mappati organi e apparati.



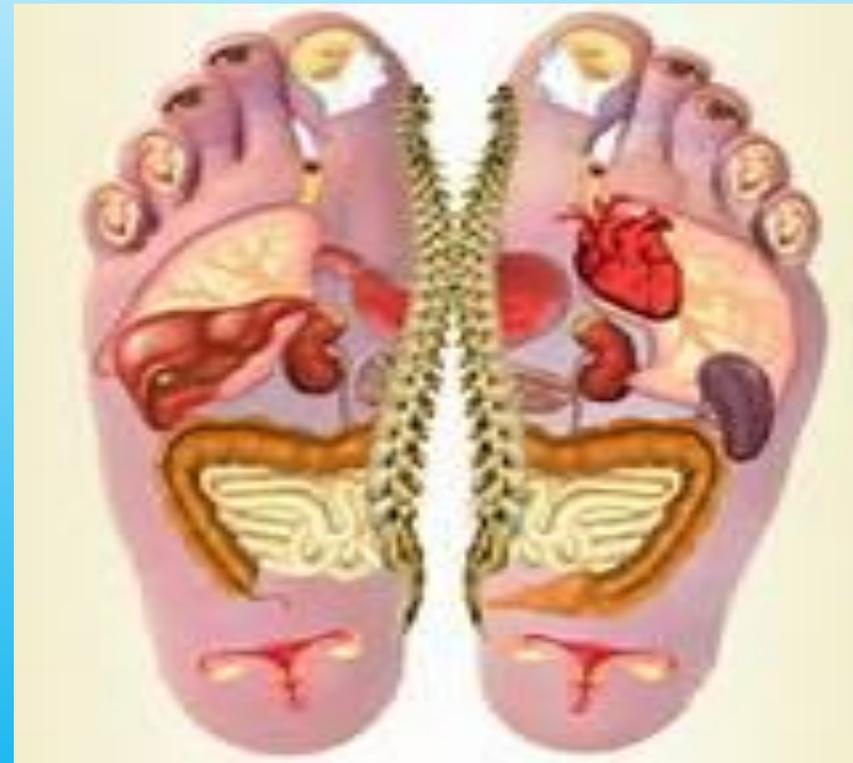
Come agiscono i punti riflessi

- Il massaggio che esercitiamo è un' azione meccanica che nel nostro organismo si trasforma in una reazione chimico-elettrica .
- Con un massaggio veloce e leggero generiamo delle onde corte, quindi di alta frequenza, veloci, penetranti che raggiungeranno l' organo bersaglio generando una reazione chimica acida che genera a sua volta un rilassamento dei tessuti o degli organi più contratti e irrigiditi. Un organo ingrossato, indurito per problematiche acute o croniche se bersagliato velocemente verrà sollecitato con un' attività simile di uno scalpello contro una roccia, non pochi grossi colpi, ma tanti e piccoli colpi.
- Un massaggio lento, profondo, pesante, per la nota legge fisica: la pressione genera calore, ha una trasmissione per mezzo di onde lunghe, basse e lente. In questo caso quando si raggiunge l' organo bersaglio si determina una tonificazione dei tessuti, per cui se un organo è stanco, prolassato, un massaggio lento e profondo sarà tonificante, energizzante. Per esempio una cistifelea o uno stomaco che hanno perso la loro fisiologica capacità peristaltica la recuperano.

A cosa serve la riflessologia?

- serve a ritrovare un equilibrio fisico, psichico ed energetico correggendo i tre elementi negativi:
- **Congestione**
- **Infiammazione**
- **Tensione.**

- Mappatura del piede



La riflessologia è per tutti?

- Si! La riflessologia la possiamo applicare ai neonati, ai bambini, agli anziani e agli adulti uomini e donne. Il trattamento sarà diversificato per tempi e forza di pressione ma la mappatura di organi e apparati è uguale per tutti.
- Non ci sono controindicazioni se praticata correttamente e osservando alcune avvertenze non può assolutamente danneggiare.



Quali disturbi possiamo trattare?

- Con la riflessologia possiamo trattare mal di testa, allergie, stati di ansia, depressione, vertigini, fibromialgia, insonnia, sinusite, mal di gola, acufeni, ipertensione, tutti i disturbi intestinali, bruciori di stomaco, stipsi, ipoglicemia, disturbi muscoloscheletrici, bronchiti, infezioni urinarie



Quante sedute devo fare per risolvere un disturbo?

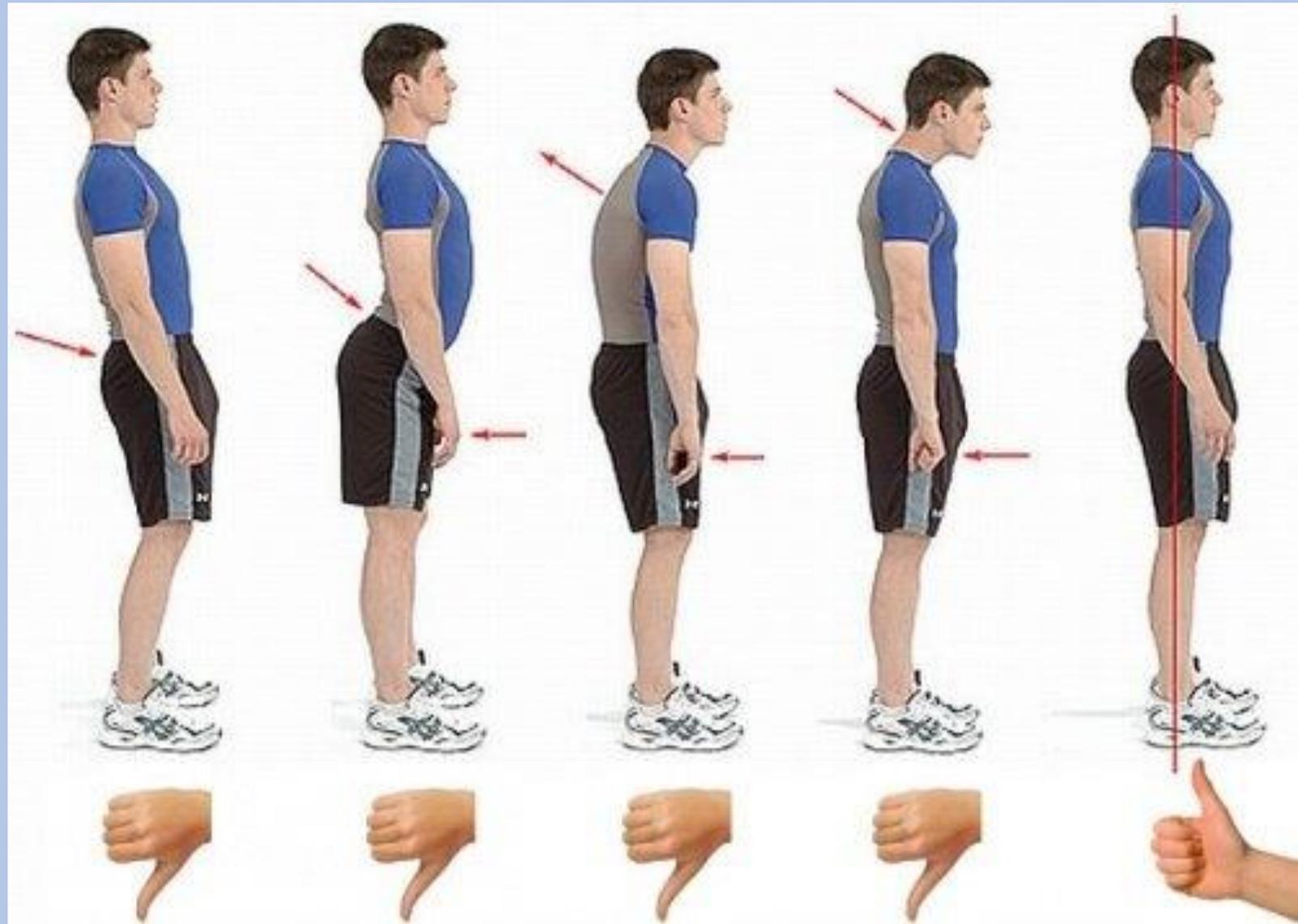
- Non esiste un protocollo standard per risolvere qualsiasi disturbo.
- Il naturopata attraverso una prima analisi deciderà quante sedute saranno necessarie, questo dipenderà dal tipo di disturbo, da quanto tempo persiste e da come il nostro corpo reagisce al trattamento.
- Una seduta dura circa quaranta minuti per gli adulti e circa venti minuti per i bambini.
- Un solo trattamento porterà assolutamente beneficio ma a volte non basterà per eliminare definitivamente il problema.

NOMI DELLE DITA DEI PIEDI

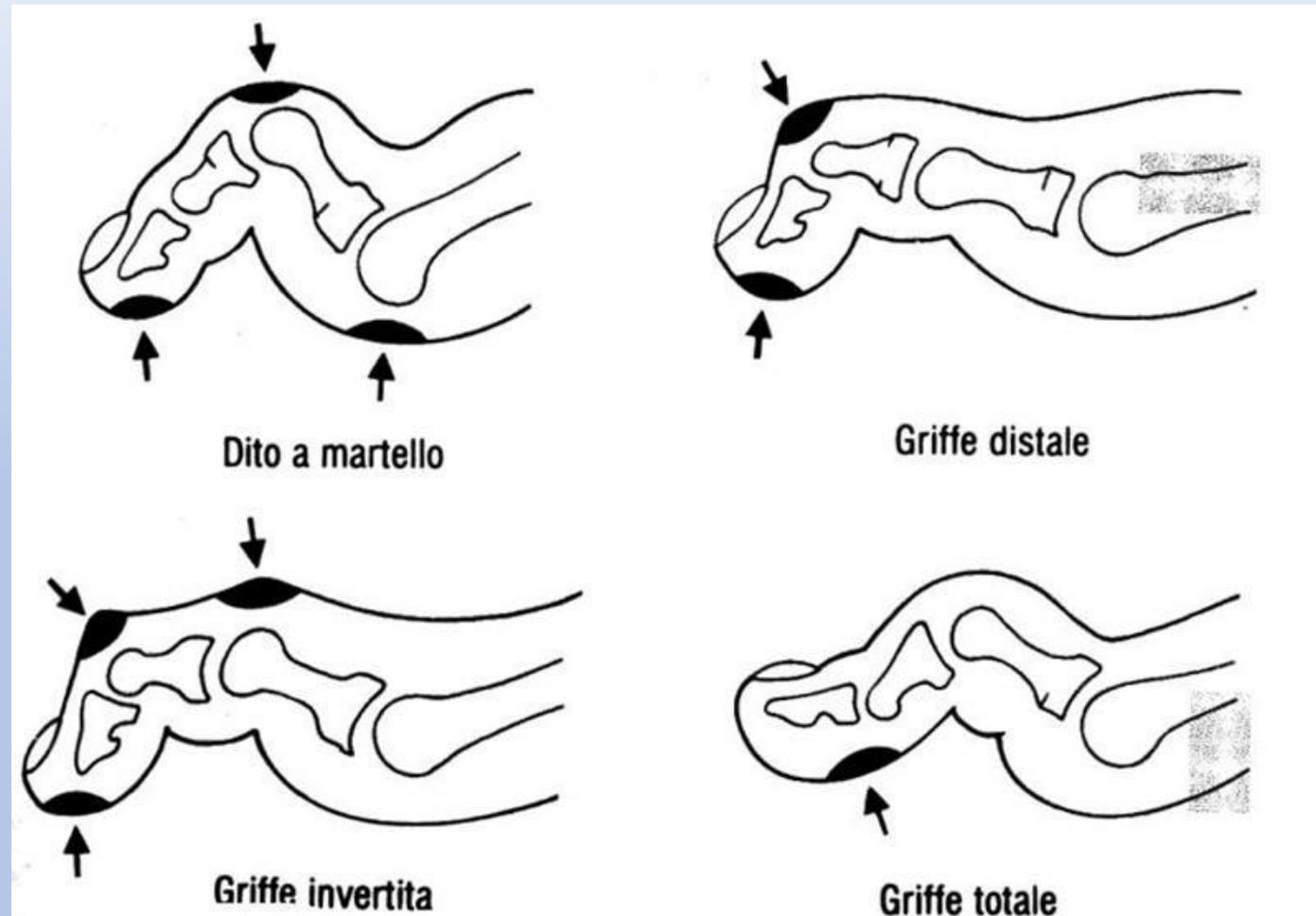


*li chiama
così*

Le posture scorrette spesso spostano la distribuzione del carico podalico...



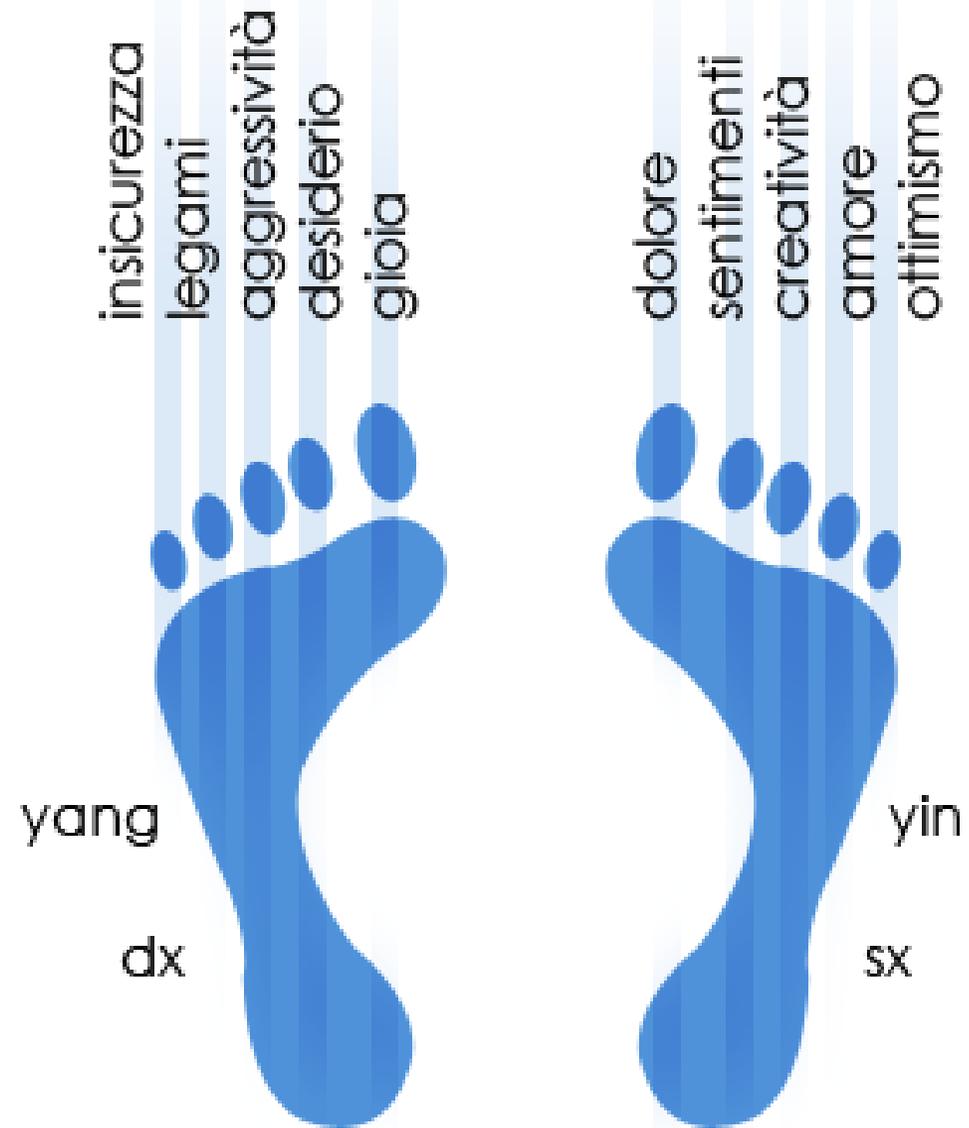
Normalmente il carico se sbilanciato va in avanti



Esiste anche una lettura di questo tipo

Secondo e terzo dito rappresentano, in ordine, il nostro Istinto e la nostra Aggressività. Ossia il reagire senza pensare addizionato ad una forma di violenza che tutti quanti abbiamo, chi più chi meno.

...e una
visione
YIN
e
YANG



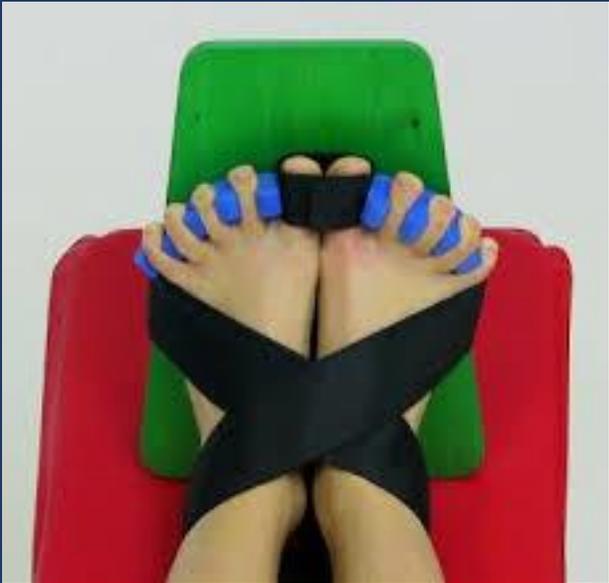
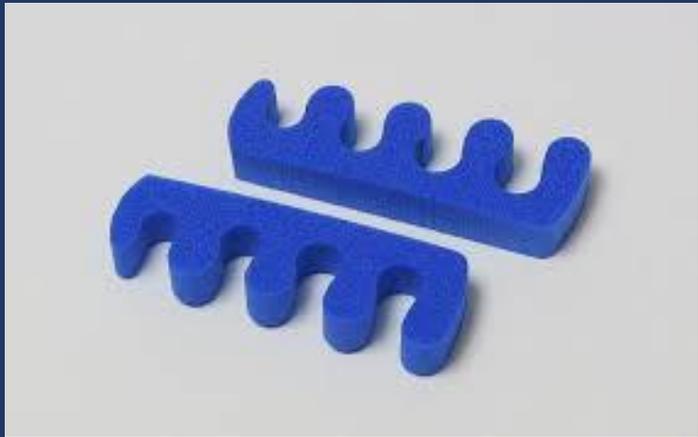
Rivelano anche il grado di intossicazione





E adesso cosa
facciamo?!?



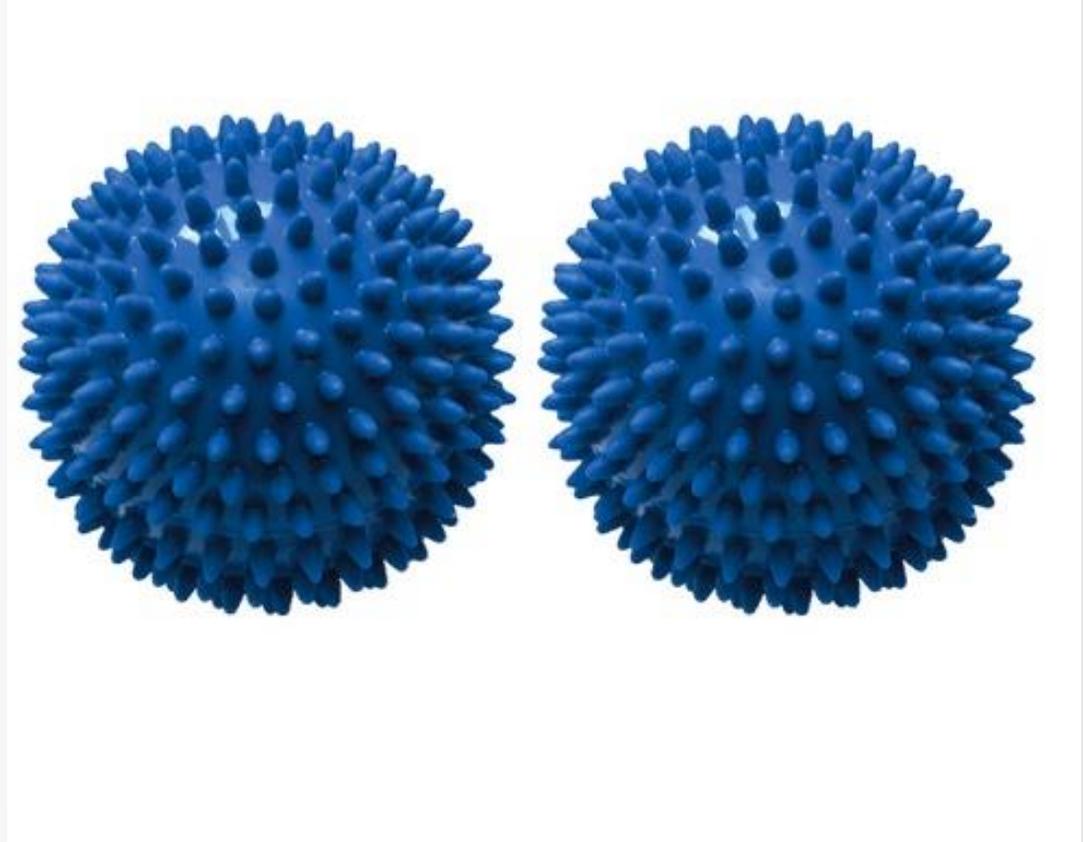


Per casa!!



Qual è il tuo obiettivo di oggi?









Esercizio contro la fascite plantare





Anche in vacanza







YOGA

Tai  Chi





Grazie per
l'attenzione

