

## DM IN FORMA



## Ahi, che male le BALLERINE

Con il caldo anche le scarpe rasoterra possono farci soffrire. Leggi qui i trucchi antidolore

di CINZIA TESTA

Porti solo scarpe basse e pensi così di essere al riparo da ogni problema? Sbagliato. Secondo un sondaggio dell'Associazione podologi statunitensi sette donne su dieci hanno dolori e infiammazioni provocate proprio da ballerine e infradito. «Quando una paziente viene da noi, dai disturbi che lamenta riusciamo a capire quale tipo di calzatura indossa abitualmente» spiega Roberto Pelucchi, specialista in ortopedia e traumatologia e referente di chirurgia del piede degli Istituti clinici **Zucchi** di Milano. «A seconda dei modelli, infatti, una delle strutture del piede e della caviglia viene sottoposta a uno stress eccessivo». Insieme al nostro esperto, abbiamo allora messo a punto la "black list" dei cinque tipi di scarpe che possono dare problemi di salute. E le strategie furbe per trasformarla in "pink list". ▶

### TRE CONSIGLI FURBI

- 1 Cammina scalza tutti i giorni per dieci minuti. Aiuti la "spugna" che abbiamo sotto la pianta del piede a dare una bella spinta al sangue, a tutto vantaggio di una buona circolazione.
- 2 Tieni nel freezer dei cubetti di ghiaccio preparati con acqua ed estratto di spirea ulmaria, una pianta antinfiammatoria. E se la sera torni a casa col mal di piedi, applicali sulle zone doloranti.
- 3 Per mantenere sani i piedi applica una volta alla settimana un impacco di argilla verde reidratata con un decotto di salvia e un paio di cucchiaini di olio di oliva. Poi risciacqua con un mix di acqua e succo di limone.

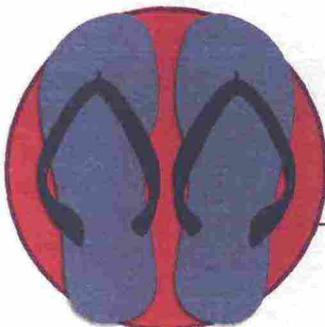
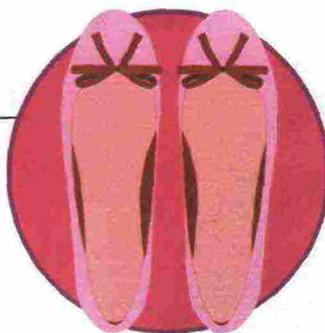
# DM IN FORMA

## Le ballerine

Il tacco rasoterra sposta il baricentro del corpo, che tende così a pesare soprattutto sulla zona posteriore del piede.

Prova a fare mente locale sulla tua maniera di camminare: ti renderai conto che "carichi" prevalentemente sul tallone. «In questo modo si sforza il tendine di Achille, cioè quella parte che collega il polpaccio al calcagno» spiega il dottor Pelucchi. «E sono sufficienti anche solo tre giorni di uso continuo delle ballerine per scatenare uno stato di infiammazione, con dolori e difficoltà ad appoggiare il piede».

**COSA FARE** Cerca i modelli con il rialzo interno. Esternamente non si nota nulla di diverso nella linea della scarpa rispetto alla ballerina solita. Ma tra il tacco interno e quello esterno, ti risolve di circa tre centimetri: l'ideale per non soffrire più.



## Le infradito

Possono causare problemi insospettabili, come ha dimostrato anche uno studio della *Society of chiropodists and podiatrists*. Con le infradito si sposta la pressione della camminata sull'esterno del piede: così la fascetta che separa l'alluce e il secondo dito sfrega sulla pelle e può provocare vesciche e piccole ferite. Non solo. Il piede non è "contenuto" dalla scarpa e questo porta a mantenere più rigidi polpaccio e caviglia, aumentando il pericolo di inciampare e di procurarsi distorsioni o fratture.

**COSA FARE** Prima di indossarle massaggia la pianta con un velo di amido di mais:

così i piedi rimangono asciutti ed eviti l'effetto "slittamento" dovuto al sudore.

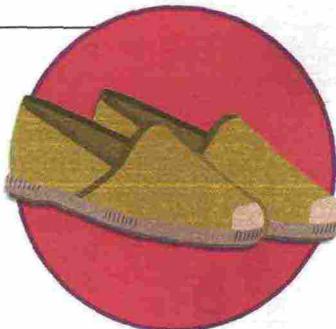
E scegli un modello con le fascette in pelle oppure in ecopelle. Perché sono materiali morbidi che scongiurano il pericolo vesciche.

## Le espadrillas

Rasoterra oppure ortopediche, poco cambia. Il comune denominatore è la suola in corda di juta o canapa. «È una caratteristica che può essere fonte di molti problemi» dice l'ortopedico. «La corda infatti ha un effetto isolante dal punto di vista termico.

Questo fa sì che il calore internamente venga trattenuto. Con bruciori, prurito alla pianta dei piedi, gonfiori alle caviglie».

**COSA FARE** Metti dentro alla scarpa le solette massaggianti. Mantengono una corretta traspirazione all'interno delle espadrillas. E in più, mentre cammini, inducono il piede a fare una vera e propria ginnastica.



## I sandali alla schiava

I flebologi americani lo chiamano boots-effect. È l'azione dei sandali alla schiava sulla gamba. Simile per l'appunto a quella degli stivali in inverno. «I lacci stretti sulla caviglia possono mettere in crisi il sistema circolatorio venoso» avverte l'esperto. «Così, complice il caldo estivo estivo, è sufficiente indossarle per qualche ora per ritrovarsi le gambe gonfie e una sensazione di calore esagerato».

**COSA FARE** Porta sempre con te uno spray decongestionante. In commercio ce ne sono diversi tipi. Controlla però che contengano rusco e vite rossa.

Perché sono le piante più rinfrescanti. E spruzzail prodotto sulle gambe, senza togliere i sandali, ogni due ore circa.



## ATTENTA AI MINIPLATEAU

Quest'anno alcuni modelli di sandali bassi e sneaker hanno un piccolo plateau: se supera i due centimetri nella parte davanti, altera la camminata. In pratica, il passo è più rigido e si tende a caricare il peso sulla zona anteriore del piede. E sono sufficienti pochi giorni di uso continuo per ritrovarsi con dolori alla schiena. **Se allora non ne puoi fare a meno, indossale per non più di tre ore di seguito.** E, quando le togli, fai questo esercizio di stretching: sulla punta dei piedi, alza le braccia come se volessi toccare il soffitto con le mani: ti serve per sciogliere la muscolatura della colonna vertebrale.



## Le sneaker

Sono così comode che si indosserebbero sempre. Anche perché quasi sempre hanno internamente una forma anatomica che segue la linea del piede. Ma attenta a non abusarne. «Soprattutto in questa stagione si crea internamente alla scarpa un clima caldo-umido» dice il dottor Pelucchi. «Che, unito alla maggiore sudorazione dei piedi, provoca una macerazione della pelle delle dita. E un aumento del rischio di micosi, cioè di funghi ai piedi».

**COSA FARE** Ogni sera pulisci l'interno delle sneaker con un panno umido e imbibito con cinque gocce di olio essenziale di timo: tiene lontani germi e funghi.

E indossa sempre calzini antibatterici.