

# Piede piatto ed esercizio fisico: ecco cosa fare

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Il piede piatto è caratterizzato da un collasso della volta plantare associato ad una pronazione della regione sotto astragalica, ad un valgismo del calcagno e ad una supinazione dell'avampiede.

”-â & 6R ÆÉ&W!-÷ FövVæW6’ 6’ F—7F-æwVöæó

- Piede Lasso Infantile;
- Piede Piatto Genetico Evolutivo;
- Dovuto a cause Secondarie o Anomalie:
  - ™-Obesità e sovrappeso;
  - ™-Debolezza muscolare;
  - ™-Malattie neurologiche;
  - ™-Abitudini posturali errate;
  - ™-Calzature inadeguate.

Possiamo distinguere quattro tipi di impronta plantare:

- 1° Tipo: Piede normale;
- 2° Tipo: Piede piatto di 1° grado;
- 3° Tipo: Piede piatto di 2° grado;
- 4° Tipo: Piede piatto di 3° grado in cui si ha un collasso della regione astragalo-scafoidea.

Il Piede Piatto Valgo Flessibile Idiopatico del bambino è fisiologico fino al 5° anno di età, divenendo dapprima espressione patologica paramorfica, quindi ancora correggibile.

Nel corso del tempo, entrando a contatto con varie superfici, il piede subisce delle modificazioni lente a carico delle ossa, formando infine l'arcata del piede. In alcuni casi questo non avviene e se non si interviene precocemente, il piede inizia a stabilizzarsi con deviazione verso l'esterno (appunto in valgo) dell'osso del calcagno, che è la causa del piattismo. La correzione o comunque il

miglioramento può avvenire entro i primi 9-11 anni di vita.

L'Esercizio Fisico Adattato in età evolutiva, mira a correggere l'errata posizione del piede sia in fase statica, sia in fase dinamica e a ristabilire l'equilibrio di tutta la struttura muscolare e scheletrica del piede e dell'arto inferiore. Un appoggio scorretto del piede altera tutta la biomeccanica posturale.

Devono essere svolti sotto la stretta supervisione di un professionista:

- Esercizi di schema corporeo e presa di coscienza;
- Esercizi di sbloccaggio;
- Esercizi di flesso-estensione delle caviglie;
- Esercizi di mobilizzazione articolare e allungamento muscolare;
- Esercizi di stabilità articolare;
- Esercizi propriocettivi e di equilibrio;
- Andature per migliorare la tecnica del passo;
- Esercizi con funicella;
- Esercizi sulla sabbia;
- Esercizi di rinforzo dei muscoli supinatori (mm. tibiale posteriore e peroneo lungo);
- Esercizi di potenziamento dell'azione propulsiva del flessore proprio dell'alluce;
- Rinforzo degli estensori e flessori delle dita, per intensificare l'azione cavizzante;

Quando un piede piatto si manifesta attraverso un'impronta plantare particolarmente grave può essere preso in considerazione un trattamento ortesico o, in età adolescenziale, a seguito di dolore/fastidio alla deambulazione prolungata, il trattamento chirurgico.

Per leggere altri articoli sul mondo del Fitness e della Salute, clicca qui.

Dott.ssa Emanuela Larnè

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/piede-piatto-ed-esercizio-fisico-ecco-cosa-fare/125666>