

La podoposturologia nel basket

Il trattamento funzionale delle lesioni del piede nei traumi da sport occupa un posto di rilievo nella Traumatologia, nella Riabilitazione, nella Medicina dello Sport e nell'Ortesiologia Sportiva.

Nel basket, sport caratterizzato da corsa e salto, i problemi alle caviglie e soprattutto ai piedi, sono di frequente osservazione. Si evidenziano soprattutto patologie da sovraccarico delle strutture del piede come talalgie, metatarsalgie, fasciti plantari, tendiniti, distorsioni ecc..., che portano l'atleta a lunghi periodi di stop e quindi dallo specialista per la risoluzione del problema. I fattori che determinano le suddette patologie da sovraccarico possono essere estrinseci ed intrinseci:

- scarso o errato allenamento;
- calzature incongrue;
- cambiamento dei terreni di gioco;
- lassità legamentosa;
- squilibri muscolari;
- problematiche alle strutture sovrasedimentarie;
- deformità strutturali del piede;
- dismetrie degli arti inferiori;
- alterazioni dell'appoggio plantare;
- alterazioni della cinematica di tutto l'arto inferiore.

Fondamentalmente per semplificare possiamo trovare due tipologie di piede: pronato (o valgo) e supinato (o varo). Premesso che il piede possiamo associarlo ad un'elica che si avvolge e si svolge, che alterna pronazione e supinazione durante le fasi del passo, della corsa, possiamo semplificare affermando che un'alterazione del piede che non permette il normale avvolgimento e svolgimento del piede determinerà una patologia da sovraccarico.

Quindi, pur nella complessità dei quadri clinici, possiamo identificare un piede in cui vi è un eccesso di pronazione (piede piatto) ed uno in cui vi è un eccesso di



supinazione (piede cavo). Un piede pronato avrà difficoltà nella fase di spinta ove è necessaria la supinazione e pertanto sarà penalizzato nella velocità e nel salto. Al contrario, un piede eccessivamente supinato, invece, è più predisposto al gesto atletico come corsa e salto ma paga questo con un eccesso di instabilità e predisposizione a distorsioni in varismo-supinazione.

L'esame clinico/biomeccanico è fondamentale soprattutto nell'evidenziare i rapporti retro-avampodali (a volte una pronazione del retro piede è un compenso di una supinazione dell'avampiede), nel riconoscere le deformità dal punto di vista funzionale differenziandolo da quello morfologico (un piede può essere piatto morfologicamente ma non funzionalmente non necessitando quindi di alcun trattamento).

È importante quindi effettuare una scrupolosa valutazione podoposturologica al fine di ottimizzare l'appoggio plantare e la deambulazione; sono importanti, inoltre, anche gli esami dinamici di tipo qualitativo e quantitativo come la baropodometria elettronica (B.P.E.) statica e dinamica, utile in fase pre e post trattamento ma soprattutto in fase preventiva



al fine di diagnosticare i deficit delle fasi del passo.

Sia la rilevazione statica che quella dinamica possono essere effettuate sia a piedi nudi che con le calzature, con o senza ortesi plantari e/o con ortesi in silicone medicale; possono, inoltre, essere confrontate tra loro e con i valori di normalità.

Questa possibilità diagnostica ci consente di valutare l'efficacia della terapia podologica, posturologica, ortesica, e riabilitativa sia immediatamente che col passare del tempo. In conclusione bisogna stare attenti ai campanelli d'allarme al fine di evitare un precoce abbandono dell'attività cestistica o sportiva in generale.

Quando un atleta presenta dolore alle strutture tendinee e capsulo-legamentose del piede, fasciti plantari, metatarsalgie, o frequenti episodi distorsivi, bisogna indagare sulle possibili cause.

Le terapie possono essere diverse, conservative nella maggioranza di casi (terapia fisica, terapia manuale, plantari ecc...).

L'uso di supporti plantari neurobiomeccanici personalizzati può risolvere molti problemi, poiché cerca di ristabilire i normali rapporti articolari agendo di conseguenza sulle strutture mio-tendinee e capsulo-legamentose riducendo o addirittura eliminando la sintomatologia dolorosa migliorando di conseguenza la performance sportiva.

