

CORE

Mi piego ma non mi spezzo (le ossa)

A cura di Federico Tieghi



CORRERE NON È FACILE

La corsa è un'attività fisica da sempre praticata dall'uomo ed è anche l'attività più facile in cui cimentarsi quando si sente l'esigenza di fare del movimento.

Tuttavia, anche se viene fatta con finalità di benessere, può risultare molto traumatica e portatrice di diverse problematiche...

Cimentarsi nella corsa comporta il rischio di commettere errori a livello di allenamento. Non solo: ci sono anche caratteristiche fisiche genetiche che possono trasformarsi in traumi e problemi di varia natura. Sono infatti moltissimi i fattori fisici che possono influire sulla biomeccanica della corsa: piedi piatti, ginocchia vare, dismetria del bacino; oggi presteremo maggiore attenzione al ruolo che ricoprono i piedi. I piedi sono formati da ventisei ossa ciascuno e da tante e complesse articolazioni che permettono loro di avere un'ottima capacità di movimento e di modificare la forma e la curvatura della volta plantare, così da adattarsi a ogni tipo di terreno ammortizzando l'appoggio.

Facciamo ora una piccola analisi del gesto della corsa: questo differisce dalla deambulazione in quanto è presente una fase di volo tra un appoggio e l'altro dei piedi. La fase di appoggio a sua volta è suddivisa in tre fasi: contatto, appoggio e spinta. Nella fase di contatto

il piede prende contatto con la parte esterna del calcagno. Nella successiva fase il peso del corpo viene completamente sorretto dal piede. Lo scafoide, l'osso più mediano e interno dell'arco plantare, ruota verso l'interno e in basso; in questo modo il piede aumenta la propria superficie di distribuzione del peso corporeo e le forze di compressione vengono meglio disperse. Questa rotazione verso l'interno è la pronazione, cioè il movimento naturale e fisiologico che porta il piede ad appoggiare al suolo con tutta la sua superficie per ammortizzare, controllare il peso del corpo e favorire la successiva fase. Durante la pronazione i muscoli del polpaccio si caricano come una molla per poi restituire l'energia durante la successiva fase di spinta.

I problemi nascono quando il piede, per cause anatomiche e funzionali, non riesce a espletare in modo fisiologico questi movimenti.

Una problematica molto frequente è l'iperpronazione, situazione in cui si presenta nella fase di appoggio un eccessivo abbassamento della volta plantare con un conseguente sovraccarico a livello muscolare, tendineo e legamentoso; tale situazione si presenta in forma ancora peggiore nel piede piatto. Una situazione diametralmente opposta ma altrettanto patologica si presenta in caso di eccesso di supinazione ovvero quando il piede non riesce a pronare nella fase di appoggio con conseguente ipersollecitazione alla parte inferiore della gamba.

È molto frequente riscontrare in questa tipologia di corridori problematiche quali sindrome della bandelletta ileotibiale ma anche tendiniti d'Achille e fasciti.

La prima cosa da fare quindi prima di cimentarsi con la corsa è capire qual'è il proprio appoggio in modo da poter scegliere una calzatura corretta.

Il primo modo è osservare le suole di scarpe usate: in un pronatore l'usura sarà accentuata sul lato interno del tallone e sotto la pianta del piede, in particolare nell'area dell'alluce; in un supinatore si noterà un'eccessiva usura nella zona del tacco esterno delle scarpe, inoltre la parte superiore della tomaia può risultare leggermente piegata verso l'esterno.

Molto utile può essere inoltre il test del piede bagnato: dopo aver bagnato la pianta del piede la si appoggia su un foglio bianco o su un foglio di carta pesante per osservare l'impronta lasciata: un pronatore avrà un arco basso mentre un supinatore un arco alto.

Nel caso vi siate già cimentati nella corsa e stiate già soffrendo di alcuni acciacchi, correte dal vostro osteopata di fiducia. L'osteopata è in grado di capire la causa del vostro dolore, di migliorare la funzionalità e la biomeccanica del piede e capire se la causa è ascendente o discendente (ovvero se parte dall'appoggio plantare o dalla colonna); inoltre armonizzando la postura è in grado di risolvere problematiche legate a carichi posturali scorretti.

