

L'alluce valgo: caratteristiche, cause, trattamenti e prevenzione.

IL TRATTAMENTO DELL'ALLUCE VALGO

Un argomento molto interessante, che merita di essere approfondito, è l'alluce valgo.

In ambito posturologico esistono ampie possibilità di trattamento di tale patologia, con risultati sorprendenti.

Come già detto negli articoli precedenti, non esiste mai una causa senza un successivo effetto, quindi esistono una o più ragioni in base alle quali l'alluce comincia a deformarsi.

Perché mai, se osserviamo popolazioni che vivono nel deserto o che comunque camminano sempre a piedi nudi, come avveniva nell'antichità, non si trova un solo accenno all'alluce valgo o ad altre patologie del piede o delle dita?

Anzi, le dita si protendono perfettamente in avanti e ben diritte, con un ampio spazio fra di loro. Non un alluce valgo, né dita griffate o deviate, né, tanto meno, cadute delle teste metatarsali, etc.

Ora scopriamo insieme di cosa si tratta, quali siano le sue ipotetiche cause, come si può affrontare tale patologia e, se possibile, come prevenirla.

Tecnicamente l'alluce valgo è una deviazione verso "l'esterno" del primo dito del piede, che si avvicina al secondo dito e, nei casi più gravi, arriva a sospingerlo in fuori o a sovrastarlo.



In alcuni casi, parallelamente all'alluce valgo, si osserva come anche le altre dita del piede abbiano subito alterazioni, contribuendo in tal modo a creare una cattiva dinamica del piede (**Fig. 1**).

Analizziamo in modo tecnico e scientifico quale dovrebbe essere la **forma corretta** di un piede sano sotto il profilo **biomeccanico**.

La parte anteriore del piede (avampiede) comprende le cinque dita e la regione con cui esse si articolano, cioè il metatarso. I segmenti ossei dell'avampiede sono formati dunque dalle ossa metatarsali e dalle falangi di ciascun dito.

Queste ossa si congiungono nelle articolazioni metatarso-falangee, che corrispondono alla radice delle dita, e nelle articolazioni interfalangee, che collegano le falangi delle dita tra di loro.

Eseguite ora un esame posturale su voi stessi stando in posizione eretta, a piedi nudi ed uniti; fate una piccola contrazione di tutte le dita dei piedi in flessione dorsale, cioè verso l'alto (contrazione dei muscoli estensori delle dita). Senza modificare la stazione eretta, dovrete scorgere i cinque tendini, (che dal metatarso arrivano a tutte le dita), emergere "a fior di pelle".

Se tutto è nella norma, ogni dito del piede dovrebbe risultare perfettamente diritto, sul prolungamento del proprio tendine (le dita non devono quindi curvare né a destra né a sinistra); se le dita saranno ben diritte ed in asse, come descritto, noterete uno spazio fra un dito e l'altro, come è giusto che sia.

Infatti le dita non devono risultare l'una a ridosso o appiccicata all'altra, né sovrastarsi, né essere deformate o uncinata (come per aggrapparsi al suolo), ma delicatamente appoggiate. Anche il quinto dito, il più piccolo, deve essere ben diritto. A dispetto di quel che la sua dimensione ridotta indurrebbe a pensare, questo è infatti più importante delle dita intermedie, dato che ha il compito di "pinna stabilizzatrice" per la postura, sia in statica che in dinamica. Non a caso è dotato di un muscolo "abduktore proprio del 5°", che gli conferisce la capacità di stabilizzare e meglio distribuire il peso del corpo.

Quasi sempre, purtroppo, la sua importante funzione è compromessa a causa del tipo di calzature che utilizziamo quotidianamente.

Dicevamo che quando l'alluce diventa "Valgo", esso si trova deviato verso il margine esterno del piede, all'infuori e a ridosso del secondo dito. In tale situazione la prima articolazione metatarso-falangea, che unisce l'alluce al metatarso, forma un angolo ottuso ed emerge quindi la "testa metatarsale", cioè quella tipica protuberanza ossea che spesso risulta rossa e dolorante per via degli sfre-

gamenti che subisce e per i disagi meccanici a cui è inevitabilmente sottoposta ogni giorno.

E' fondamentale far capire al nostro paziente quale importanza rivestano i nostri piedi, e quanto sia quindi necessario che risultino sempre in buona condizione meccanico-funzionale.

Purtroppo molti pazienti arrivano da noi non per avviare un'azione preventiva perché si sono accorti che l'alluce comincia a deformarsi, ma quando ormai hanno difficoltà a camminare o i piedi sono doloranti.

Quando il paziente gode di un'accettabile salute fisica, difficilmente apprezza di avere i piedi sani e di poter camminare, correre o saltare; non si rende conto di quanto sia importante e fondamentale perché sembra ovvio e naturale.

Ma quando non riesce più a svolgere le azioni ordinarie, semplici e quotidiane, allora si ricorda dei bei momenti in cui era in grado di fare tutto e magari si sofferma a sognare di poter semplicemente camminare e volteggiare su un prato a piedi nudi.

Come nasce tale patologia?

A volte può trattarsi di fattori genetici e dunque ereditari, ma più spesso questo problema è legato a cause meccaniche in relazione al tipo di calzature che portiamo, al fatto che non camminiamo più scalzi e a problemi della postura della parte alta del corpo.

Sulle cause ereditarie non ci soffermeremo, dato che rappresentano una minoranza; darei invece molta importanza al fatto che oggi non si cammina quasi più scalzi, ma con calzature che poco hanno a che vedere con la forma e le esigenze del nostro piede.

Le scarpe sono fatte a punta, strette, con supporti plantari non adeguati alle esigenze della nostra volta plantare (che deve auto-sostenersi grazie agli stimoli che riceve appunto nell'arco plantare, quando non ha sotto di sé un supporto, come natura ci ha fatti); inoltre spesso le scarpe moderne con tacchi spingono il piede a scivolare in avanti, verso una punta stretta ed inadeguata che obbliga le dita ad ammassarsi una a ridosso dell'altra. Ecco una delle modalità con cui si forma, col tempo, l'alluce valgo. Peraltro bisogna sottolineare come il tacco non sia un marchingegno costruito seguendo la natura del corpo umano. Se così fosse, la natura stessa durante millenni di adattamenti e mutazioni avrebbe già provveduto

a crearlo sotto il nostro tallone... ma così non è! È importante quindi non confondere mai gli imperativi della moda con le reali esigenze del corpo. A volte alle donne che soffrono di dolori o crampi ai polpacci, o che non riescono più ad abituarsi a calzature senza i tacchi, viene consigliato l'uso di un tacco modesto. Tale soluzione estetica può rappresentare un accettabile compromesso, ma sarebbe opportuno anche abbinare esercizi specifici per recuperare l'elasticità ai muscoli e dunque libertà alle articolazioni.

Questo approccio consentirebbe di stare in piedi senza mal di schiena o dolori ai piedi.

È consigliabile riservare ad occasioni speciali l'utilizzo di scarpe con tacchi alti, così da non rinunciare sempre a questo "piacere estetico".

A volte l'alluce valgo è associato al piede piatto, che ne favorisce l'insorgere; ma molto spesso, a sua volta, il piattismo è legato a problematiche posturali, ad un portamento denominato "**abitus astenicus**", ovvero quel portamento da persona stanca e quasi schiacciata dalla gravità o dalla vita. In tale situazione la causa è legata a fattori muscolo-articolari, ovvero alle **catene muscolari corte** per eccesso di tensione, stress; per cattive abitudini dovute alla vita sportiva o all'opposto ad una vita sedentaria; per traumi, incidenti, lavori meccanici, etc.

Ricorderete come le catene muscolari siano costituite dai vari singoli muscoli del corpo, i quali per come sono posizionati ed aderenti l'uno all'altro, si comportano come se fossero un solo muscolo dalla testa ai piedi.

Dunque un problema che insorge al collo, può creare interferenze fino ai piedi e viceversa.

Per ben valutare ed agire nel caso di un alluce valgo, dobbiamo osservare dunque anche altri elementi del corpo ed in modo particolare le ginocchia.

Analizziamo il paziente in posizione eretta, a piedi uniti: le rotule devono essere perfettamente in asse e parallele fra di loro, come se fossero le ruote anteriori della nostra automobile; se le convergenze saranno regolari, (rotule in asse), andrà tutto bene, altrimenti si avranno problemi di usura prematura dei pneumatici, minor stabilità dell'auto stessa, impossibilità di procedere dritto se togliamo le mani dal volante.

In altre parole, anche il nostro corpo si comporta come un'automobile: rotule intraruotate, possono contribuire sia al piattismo che all'alluce valgo.

Ecco che scopriamo, in posturologia, come molti problemi dei piedi provengano dalla parte alta del corpo; per esempio se il coccige (a causa di una caduta sul sedere) ha subito delle modificazioni e si è lussato, la colonna si modificherà, inevitabilmente, inducendo una modificazione di tutto l'assetto posturale dell'intero sistema.

Gli effetti di tale modifica potranno manifestarsi in vari modi: con un appoggio modificato del piede rispetto al suolo; con le dita in atteggiamento griffato; con un alluce che può ruotare su se stesso e diventare anche valgo.

In una visione olistica, globale dei problemi, come deve essere in posturologia, ma anche in chi come il massofisioterapista deve agire su di un paziente, ogni patologia deve venir valutata osservando l'intera postura: per esempio oggi si sa che esiste una relazione fra problemi dei denti, dell'articolazione Temporo-Mandibolare e la postura; fra problemi visivi e postura; tra muscoli tesi/retratti e postura; e come ognuno di questi elementi appena citati sia poi in relazione con tutti gli altri: "tutto è in relazione con tutto". Esistono le cause ed esistono gli effetti.

Non bisogna mai agire in un singolo distretto nel tentativo di "curare" la zona in cui si manifesta il problema, ma cercare la causa scatenante delle manifestazioni dolorose, delle patologie, dei processi artrosici.

Cosa fare di fronte ad un alluce valgo

Dopo aver fatto un'attenta valutazione posturale, come prima cosa si deve cercare di capire in che modo sia diventato valgo quell'alluce.

Poi è importante coinvolgere, nel lavoro che andremo a fare, ogni distretto muscolare (catene) che possa aver causato tale patologia; quindi effettuare esercizi specifici come da foto, per riportare l'alluce in posizione corretta.

Osserviamo come posizionare il paziente (**Fig. 2**) affinché la sua catena muscolare posteriore, la più importante, sia messa in tensione e dunque permetta una interazione dal basso verso l'alto e viceversa. La **Figura 2** mette in evidenza una posizione ad approccio globale. In questa postura, il feno-



meno interessante che si verifica è che ogni esercizio che faremo per l'alluce metterà in crisi, in tensione, i muscoli che sono responsabili dell'alluce valgo. Soprattutto, il fatto sorprendente sono i cambiamenti in tempi rapidi di quelle deformazioni che si è sempre ritenuto fossero irreversibili. Ecco come ridare al nostro paziente il sorriso per la gioia di poter camminare meglio e senza dolori.

Solo in casi veramente gravi si deve ricorrere all'intervento chirurgico, proprio quando non è possibile intervenire con terapie fisiche. Ecco un trattamento in assetto corretto, così da interagire non solo a livello locale (piede) ma sull'intera postura, mettendo in tensione le catene muscolari (Fig. 3-4-5).



Fig. 3: Prima fase: trazione e deruotare l'alluce rimettendolo in assetto corretto cioè sul prolungamento del suo tendine.



Fig. 4: Seconda fase: Mantenere la trazione dell'alluce ed effettuare un allungamento dell'intero piede con flessione delle dita in chiusura.



Fig. 5: posizionare l'alluce allineato alle altre dita e mantenere in postura corretta per almeno 90 secondi.

Gli esercizi sopra illustrati devono essere eseguiti mantenendo posture particolari dell'intero corpo, respirazione specifica e trazioni costanti, al fine di

ottenere deformazioni del tessuto connettivo e muscolare chiamato in causa in tale patologia.

Senza entrare ora più in dettaglio nelle varie manovre di correzione dell'alluce, evidenziamo che questa tecnica è in grado di ridurre notevolmente i disagi e i dolori, permettendo al paziente di riprendere a camminare meglio sin dalle prime sedute di lavoro.

Ci sono naturalmente altri esercizi che possono venir eseguiti in studio, ed altri che vengono consigliati al paziente perché li faccia a casa, così da permettere risultati più duraturi in tempi più rapidi.

Inoltre si può richiedere al paziente di fare tutti i giorni piccole azioni, che possono aiutare a ridare spazio alle dita: camminare quando possibile a piedi nudi; calzare scarpe comode, senza tacco o a tacco basso, ben flessibili, a pianta larga, oppure delle infradito.

La sera, giunti a casa dopo una giornata di lavoro, è importante massaggiarsi i piedi con appositi strumenti che aiutano a stimolare la circolazione, la sensibilità, la propriocettività, il riequilibrio energetico dei vari organi, che trovano nel piede (secondo la medicina cinese) il loro collegamento, ridando così benessere a tutto il corpo.

Se a queste poche regole viene affiancato un lavoro in globalità, per ricercare le cause, i risultati non tarderanno ad arrivare.

Daniele Raggi e Gloria Majocchi

Prof. Daniele Raggi, Dott. In Scienze Motorie, MFT, Posturologo, Docente Master in Posturologia c/o la 1a Facoltà di Medicina e Chirurgia, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Patologia, Università "La Sapienza" di Roma (a.a. 2003/2003).

Prof. ssa Majocchi Gloria, Posturologo, MFT.

**Coloro che desiderano ricevere ulteriori informazioni
su questa metodologia possono consultare il sito**

www.studiosport.it

telefonare al n° 02-39257427

o inviare una e-mail a info@studiosport.it.