



SERGIO MIGLIORINI

Check up

IL MEDICO DALLA PARTE DI CHI CORRE



Un appoggio migliore

Aspetta a rivolgerti ai plantari. Una semplice soletta antishock può risolvarti molti problemi

NON È CERTO UN PROBLEMA NUOVO e non interessa solo lo sport e solo la corsa. È molto diffusa la percezione che la prescrizione dei plantari sia eccessiva. Molti runners si chiedono se davvero sia opportuno inserire nelle terapie e nei programmi riabilitativi e di prevenzione anche il plantare. In effetti in alcune discipline la tutela e il miglioramento dell'appoggio del piede è applicabile quasi solamente con l'utilizzo di un plantare (in gergo medico "ortesi plantare") personalizzato. Per il running, invece, le aziende del settore hanno progettato negli anni scarpe sempre più efficaci e in grado non solo di ammortizzare al meglio l'appoggio, ma anche di correggerlo.

A seconda del tuo tipo d'appoggio - neutro, in accentuata supinazione o pronazione - puoi scegliere la tua scarpa ideale, spaziando tra marche e modelli. Puoi anche scegliere in base al tuo peso e all'andatura che tieni in allenamento e in gara. Alcune aziende propongono scarpe che tutelano anche i

medi eccessi di pronazione, cosa impensabile una volta. Ovviamente queste opportunità fanno riflettere e porre alcune domande.

Plantari: costosi e spesso inutili

Nella stragrande maggioranza dei casi i plantari vengono usati per un certo periodo

e poi tolti dalle scarpe da corsa e abbandonati in un cassetto. Troppo spesso sento dire: «Ho fatto il plantare, mi è costato un sacco di soldi, ma ora non lo metto più perché corro meglio senza». Indipendentemente dalla qualità del plantare e da chi lo prescrive, il "ritornello" va avanti da molti anni. Ora c'è da chiedersi cosa ci sia dietro questa prescrizione esagerata. La risposta è che molto spesso manca un'approfondita conoscenza della traumatologia da sovraccarico nei runners.

In altri casi, il plantare viene prescritto perché si riesce a inquadrare un infortunio solo pensando ad anatomia e biomeccanica dell'appoggio, senza considerare altri fattori predisponenti come la tecnica di corsa, i carichi di lavoro, le caratteristiche delle scarpe utilizzate. Talvolta è un ultimo tentativo di guarire un infortunio. Sta di fatto che il plantare risolve i problemi solo quando esiste realmente un'indicazione medica; ma in tanti casi viene purtroppo prescritto senza che questa sussista. E si tenga presente che non sempre sono i medici a consigliarne l'uso. Da qui la mancanza di risultati positivi in tante situazioni.

I vantaggi di un piede libero

La tecnica di corsa, che normalmente è deficitaria nel corridore amatoriale, può giovare dall'aver il piede "libero", non più costretto a sopportare un'ortesi plantare che non serve. Quanti podisti con una sindrome pronatoria potrebbero fare a meno dell'ortesi? Forse la stragrande maggioranza. Lo stesso possiamo probabilmente dire per quelli che soffrono di fascite plantare.

Il podista che toglie un plantare che non serve si sente come "liberato" e riassume la gioia di correre. Non c'è niente di peggio, infatti, che peggiorare la tecnica di corsa di un runner con un plantare e con una scarpa inadeguati: l'unico risultato sarà lo scadimento della prestazione e la comparsa d'infortuni, per esempio la pubalgia. In letteratura medica sono molti i lavori che indicano scarsi risultati nell'uso delle ortesi plantari addirittura con un piede cavo.

Io non sono d'accordo su queste conclusioni, ma ovviamente anche questa opinione è uno stimolo di discussione. Ogni caso va valutato a parte e attentamente, ma di certo l'ortesi plantare non deve essere considerata la panacea di ogni problema del corridore. Va prescritta solo quando serve, dopo un'attenta visita medica e lo

studio della biomeccanica dell'appoggio, e sempre dopo aver valutato se è possibile risolvere l'infortunio o prevenirlo con altre procedure. In alcuni casi selezionati e in determinati infortuni è insostituibile per risolvere i problemi, ma altre volte può essere così inefficace da ritardare addirittura la guarigione.

Solette da corsa

Ben venga quindi l'aiuto per migliorare l'appoggio del runner e per trattare qualche infortunio, offerto dalle solette antishock o shock absorber. Semplici da usare e molto economiche da acquistare, possono "rad-

drizzare" al meglio certe situazioni. Sicuramente più efficaci delle note talloniere nell'elevare il calcagno, sono in grado di sostenere e scaricare la volta plantare e il tendine d'achille.

Peraltro le solette antishock sono ottime anche da inserire nelle scarpe di tutti i giorni. Negli ultimi anni la moda ci ha abituato a modelli senza tacco, bassissimi, soprattutto quelli estivi, col risultato di provocare un aumento esponenziale delle tendinopatie dell'achilleo, delle fasciti plantari e delle metatarsalgie. Pensate che la moda 2010 prevede per le signore solo tacco 0 o tacco 15! Se proprio non vuoi rinunciare alle sne-

akers, dunque, infilaci almeno dentro una di queste solette.

In alcuni casi selezionati le shock absorber si sono dimostrate efficaci nel migliorare l'appoggio se inserite in una scarpa adeguata. Certo bisogna conoscerne le caratteristiche, perché non sono tutte uguali, ma una volta utilizzate vedrai che finirai per non poterne fare più a meno per le tue scarpe da lavoro, da tempo libero o da corsa. Attenzione, però, a non fare l'errore contrario, ovvero abbandonare un plantare prescritto con una giusta indicazione sostituendolo con una soletta antishock. Sicuramente vi fareste male. ☹

Risposta semplice a tanti dolori

LE SOLETTE ANTISHOCK sono accessori spesso sottovalutati o addirittura sconosciuti ai runners, ma in cambio di pochi euro possono risolvere problemi specifici alle articolazioni o migliorare le prestazioni. Sostituire il normale sottopiede con una soletta di questo tipo consente di godere di una maggiore comodità e di una più elevata reattività nell'appoggio. L'adozione poi di modelli di solette più evoluti, realizzati per esempio con grafite e carbonio, può garantire sostegno e supporto

a chi, suo malgrado, durante la corsa appoggia il piede in modo non corretto. Le solette possono essere acquistate nei punti vendita specializzati nel running, nei grandi negozi di articoli sportivi, agli expo delle maratone oppure su internet. I prodotti che abbiamo selezionato assorbono più del 90% degli urti e delle vibrazioni dovute alla corsa. Possono quindi proteggere la schiena, i tendini e le giunture, evitando tanti problemi anche al runner più assiduo. —LINO GARBELLINI

Aura SaniTex (80 €)

Per un effetto defaticante
Le SaniTex utilizzano un sistema denominato Aura Activator che funziona da riequilibratore energetico e in grado di attivare il metabolismo cellulare. Il risultato è un recupero veloce della fatica e una piacevole sensazione di benessere anche dopo parecchie ore d'impiego. Questo modello può essere utilizzato con successo non solo per la corsa, ma anche durante la giornata lavorativa.
www.wi-shop.com



Bama Sport Running Insoles (25 €)

Specifiche per il running
Questo prodotto è stato studiato in modo specifico per supportare il corridore durante i movimenti ripetitivi e specifici della corsa. Le solette di Bama offrono un'ottima stabilità e attutiscono l'impatto al suolo grazie a degli appositi cuscinetti in gel in grado di ridurre gli shock per le articolazioni e di distribuire la pressione su tutta la pianta del piede. Le scanalature poste sulla soletta facilitano la rullata del piede riducendo lo sforzo.
www.bama-tana.com



Spenco IronMan Sport Plus (15 €)

Per chi punta al tempo
L'All Terrain è un modello versatile, adatto a chi vuole migliorare le proprie prestazioni durante corse brevi, maratone o trail running. La sensazione per chi le utilizza è quella di una maggiore energia e forza durante il movimento, qualità che si traduce in migliori prestazioni. Il prezzo abbordabile le rende adatte anche a chi non ha mai approfittato di questo tipo di prodotti e vuole acquistarli per una prova.
www.spenco.com



Sorbothane Ultra Graphite Arch (29 €)

Per l'ultramaratoneta
Questo modello è dedicato agli amanti delle lunghe distanze, che necessitano di un sostegno per il piede durante gli sforzi prolungati. L'utilizzo di poliuretano espanso garantisce un buon supporto e una notevole comodità, assorbendo le vibrazioni e restituendo energia al runner. L'arco in grafite è lo stesso che si trova nei plantari più evoluti e costosi ed è in grado di offrire un'ottima stabilità e sostegno.
www.sorbothane.com



Noene AC2 (49 €)

Per tutti i tipi di corridori
Con il suo inserto in carbonio e l'arco rinforzato, queste solette sono ottime per la corsa. Le volte autoportanti producono un effetto stimolante e defaticante, in particolare a livello delle zone propriocettive che danno informazioni sul movimento del corpo. Il rivestimento è traspirante e le vibrazioni sono assorbite da due inserti ammortizzanti. Le AC2 possono essere lavate dopo l'utilizzo con sapone delicato.
www.noene-italia.com



Decathlon Anti Choc (24,90 €)

Per i piedi sensibili
Questo prodotto è dedicato a chi ama la comodità e trova poco confortevoli anche le scarpe più ammortizzate. È indicato anche per chi ha qualche chilo di troppo, ma vuole correre ugualmente senza rischiare di sforzare eccessivamente ginocchia e articolazioni. La soletta presenta dei "pallini" di gel inseriti sotto il tallone per una migliore ammortizzazione degli impatti col terreno.
www.decathlon.it

