



## FASCITE PLANTARE: TRATTAMENTO OSTEOPATICO

La **fascite plantare** è un'inflammatione che colpisce la banda fibrosa che dal tallone attraversa tutta la pianta del piede, fino alla base delle dita.

In Osteopatia la fascite plantare viene curata attraverso tecniche manipolative specifiche.

La funzione primaria della Fascia plantare è quella di sostenere il **piede**, mantenendolo in posizione curva; qualora fosse troppo lunga, l'arco del piede si abbassa causando il cosiddetto "piede piatto". Oltre a questa funzione, la **fascia plantare** è fondamentale in quanto funge da ammortizzatore naturale del **piede**, tramite un cuscinetto adiposo che la ricopre, assorbendo gli shock che si generano

durante le normali attività quotidiane. Quando si infiamma e viene meno alle sue funzioni, si parla di fascite plantare.

Le principali cause di dolore al piede sono riconducibili a lesioni della fascia plantare.

La **fascite plantare** può essere causata da diversi fattori:

- età del paziente: con il passare degli anni la fascia plantare perde la sua elasticità limitando i movimenti;
- diabete;
- obesità: l'eccessivo accumulo di peso può infiammare la fascia plantare;
- stare eccessivamente in piedi;
- scarpe inadeguate: possono creare problemi ai tessuti in prossimità del tallone (tendine d'achille e tallonite)
- stress a cui il piede è sottoposto: esercizio fisico errato può apportare stress alla fascia plantare causando infiammazioni, così come problemi a livello posturale.

La **fascite plantare** è una patologia che si manifesta principalmente attraverso un dolore che insorge in maniera graduale, in base alla gravità del problema. Il dolore può comparire in determinate occasioni piuttosto che in altre, per esempio quando viene fatto sport, si sta troppo in piedi o si cammina molto.

Qualsiasi sia la forma di dolore, è bene non trascurare mai una fascite plantare, in quanto non regredisce da sola e a lungo termine può causare problematiche invalidanti, soprattutto per chi pratica sport agonistico.

Il trattamento osteopatico è spesso fondamentale nella cura della **fascite plantare**, principalmente l'**osteopata** andrà ad analizzare la meccanica dell'arto inferiore interessato, seguirà poi un controllo generale che va dalla lombare, al bacino, alle anche fino alla punta dei piedi.

Oltre a questo, verranno testate ed eventualmente trattate le strutture mio-fasciali, in modo da allentare la tensione che andrebbe a creare un sovraffaticamento. Viene inoltre svolto un trattamento manipolativo nella zona di maggiore rigidità, sia articolare che muscolare, per ridare spazio alla fascia implicita. Lo stretching della fascia plantare e precisamente dei muscoli gastrocnemius, soleus e del **tendine d'Achille**, effettuato quotidianamente, è ciò che può apportare maggior sollievo al dolore nella fascia plantare. Applicare del ghiaccio in loco e fare pause durante lo sport e le gestioni di vita quotidiana, sono accorgimenti che possono aiutare ad accelerare la guarigione.

**Come un osteopata può aiutare con la fascite plantare: Storia e valutazione**

In primo luogo, una storia e una valutazione approfondite sono cruciali. Ciò consente all'osteopata di fare una diagnosi esatta, poiché ci sono alcune altre condizioni del piede e della caviglia che possono simulare la fascite plantare.

Il tuo Osteopata esaminerà anche la gamma articolare di movimento, la forza muscolare e la flessibilità e le tue calzature per vedere se qualcuno di questi contribuisce al tuo dolore.

### **Esecuzione di analisi**

Se sei un corridore con sintomi di fascite plantare, potrebbe essere necessario monitorare la tua corsa e identificare eventuali carenze nel tuo stile di corsa che potrebbe dover essere modificato per aiutare a trattare il tuo problema.

### **Programmi di allenamento e modifiche**

Le lesioni correlate allo sport sono spesso causate da programmi di allenamento inadeguati - in particolare facendo troppo allenamento troppo presto e / o non abbastanza tempo di recupero tra le sessioni. Gli Osteopati sono anche allenatori di forza e di condizionamento completamente qualificati e sono più che preparati per aiutarti con la tua programmazione di allenamento per migliorare sia i tuoi livelli di forma fisica che diminuire le possibilità di infortuni.

### **Esercizio di riabilitazione e gestione**

Una volta che è stata fatta la diagnosi di fascite plantare, molto spesso la gestione iniziale richiederà riposo, riduzione del carico di allenamento e sollievo sintomatico attraverso il trattamento osteopatico, taping e / o uso di tecniche ortopediche a breve termine. Una volta che i sintomi della fascite plantare sono a un livello ragionevole, può essere fatto un lento ritorno alla piena attività e / o alla competizione.

### **Quali sono i segni e i sintomi?**

- Il dolore è più spesso sentito sulla pianta del piede e nell'arco
- Dolore sentito quando si cammina e si mette peso sul piede
- Il dolore è spesso la prima cosa peggiore al mattino in quanto la fascia è stata in una posizione accorciata per un lungo periodo di tempo durante il sonno
- Sensazione di strappi o lacerazione sulla pianta del piede

- Può accadere spesso dopo aver indossato scarpe nuove o scarpe non buone

## **Cosa fare**

**Vai dal tuo Osteopata per avere un esame e una diagnosi corretta del problema.**

- Il tuo Osteopata probabilmente applicherà tecniche di trattamento ai muscoli del piede che sono associati al problema, che può aiutare a guarire.
- Il tuo Osteopata ti fornirà le istruzioni su come prendersi cura in modo sicuro della lesione e su come eseguire esercizi di riabilitazione per completare il recupero e aiutare a prevenire la ricomparsa
- Il tuo Osteopata potrebbe suggerire modifiche al tuo sport, calzature o attività che potrebbero essere fattori che contribuiscono.
- A volte può essere utile una stecca speciale indossata sul piede durante il sonno.
- Adottare ulteriori misure per ridurre l'infiammazione come il ghiaccio o anti-infiammatorio che dovrebbe essere preso solo sotto la direzione e la supervisione di un operatore sanitario.
- Il massaggio con il ghiaccio può essere effettuato congelando una piccola bottiglia di vetro da ½ litro riempita con acqua. Rotolare la bottiglia congelata sotto la pianta del piede applicando delicatamente la pressione attraverso il piede.
- L'automassaggio con una pallina da tennis sotto la pianta del piede è buona cosa durante il periodo "senza dolore" per ridurre la ricomparsa.

## **Cosa non fare**

- Non applicare calore alla regione.
- Non prescrivere autonomamente esercizi o tratti in quanto potrebbero peggiorare il problema.
- Non applicare creme profonde o massaggiare te stesso.
- Non tentare di continuare con l'attività o lo sport che ha causato la ferita.

## **Quanto ci vorrà per stare meglio?**

- La condizione è variabile e può spesso verificarsi di nuovo se il fattore causale iniziale è ancora presente.

- La condizione spesso si ripresenta nei corridori e richiede una gestione e una prevenzione costanti.



OSTEOPATIA SORA  
D.O. GIACOMO PAONE