



Ciao a tutti! Questo mese affronteremo un argomento, la frattura del V osso metatarsale, che può condizionare non poco la condizione atletica di un soggetto praticante attività sportiva di resistenza come il fondo e la maratona.



Il costante carico cui i piedi sono sottoposti durante questi sport può portare a ricidivi episodi di flogosi nell'area interessata. Ciò non preclude, comunque, la pratica di una attività di discreto livello agonistico.

Nel caso specifico, i consigli da seguire sono questi:

- eseguire gli adeguati protocolli di riabilitazione fisioterapica previsti (da tre a sei settimane circa), puntando sulla mobilizzazione dell'articolazione e sul ripotenziamento dei muscoli flessori ed estensori delle dita dei piedi;
- eseguire esame baropodometrico, associato a valutazione morfofunzionale dei piedi (per evidenziare lo stato di pronosupinazione, la presenza di valgismo, ecc.), per valutare come il peso corporeo scarica sulla superficie plantare di entrambi i piedi e singolarmente, sia in posizione statica che durante la deambulazione. Da questo esame si può evincere se in seguito all'intervento l'appoggio plantare si sia modificato in modo anomalo, con zone di ipercarico, a rischio ovviamente di flogosi o altri traumi.

Può essere opportuno l'utilizzo di plantari di scarico metatarsali, sia a scopo terapeutico che preventivo, ma il loro uso (che può influenzare anche negativamente una prestazione atletica) è secondario all'esame baropodometrico e la loro validità terapeutica va comunque dimostrata con esame baropodometrico.

Se, nonostante le precauzioni indicate, dovessero manifestarsi episodi di flogosi acuta, dolore, tumefazione in sede, bisogna mettere il piede interessato a riposo (sollevarlo, dunque, camminando con stampelle o con tutore gessato), applicare ghiaccio nelle prime 24-48 ore e continuare le terapie fisiche come tecar, laser per almeno dieci giorni, dopo riprendere un programma di potenziamento adeguato.

Alla prossima!

*Oscar Tipa*