

COMUNICATO n. 2922 del 13/10/2023

L'importanza del piede e la prevenzione per evitare infortuni

“Con il Piede Giusto” è il titolo scelto per l'incontro presso palazzo Geremia nell'ambito del Festival dello Sport, che ha messo al centro la salute e in particolare il funzionamento e l'importanza del piede, non solo per gli atleti, ma anche il ruolo che gioca la prevenzione per evitare gli infortuni. Ne hanno parlato, intervistati da Luigi Ripamonti, Antonella Palmisano, campionessa olimpica di marcia, e Antonio Serafin, responsabile del Servizio di podologia all'IRCCS Ospedale Galeazzi – Sant'Ambrogio. Palmisano ha parlato delle sue ambizioni per il futuro, che sono sempre alte e comprendono anche ulteriori successi alle Olimpiadi del prossimo anno.

Antonella Palmisano, medaglia d'oro nella marcia 20 km ai Giochi Olimpici di Tokyo, ha raccontato di essersi avvicinata alla marcia pensando fosse una disciplina semplice, non immaginando le migliaia di passi necessarie per completare ogni allenamento e ogni gara. “Ogni anno – ha sottolineato – si arriva a circa 4.000 chilometri, almeno 20-25 per ogni seduta di allenamento”.

Antonio Serafin si è soffermato sulla struttura e sul funzionamento del piede che ogni giorno deve supportare un peso totale importante, anche considerando le migliaia di chilometri che a piedi si percorrono nell'arco della vita.

“Il piede – ha ricordato – è un'opera d'arte e uno strumento ingegneristico eccezionale”. Ha spiegato come l'arte abbia spesso fatto rappresentazioni diverse di questa importante parte anatomica. “Il piede – ha aggiunto – comanda l'assetto posturale del corpo e permette all'individuo di sapere dove si trova e in che condizione si trova attraverso terminazioni nervose specializzate”.

Palmisano ha evidenziato il lavoro costante che si fa in allenamento, con esercizi specifici, per migliorare questa capacità del piede di percepire l'effetto della forza, il movimento e la posizione del corpo nello spazio - fondamentale anche nella vita, non solo in gara - e arrivare a percepire bene il contatto che si ha con il terreno.

Serafin ha spiegato inoltre che in ogni piede ci sono due parti, una statica che sopporta il nostro peso e appoggia per terra e una dinamica e adattativa. È fondamentale, ha aggiunto, imparare ad ascoltare il piede per capire se è stanco o dolorante. Ci sono poi accorgimenti che aiutano, come la scelta delle scarpe adatte, anche dal punto di vista dell'altezza del tacco, l'uso di plantari, la ginnastica. Si deve ricordare – ha sottolineato Serafin – che dopo i sette anni di vita non si può correggere il piede, si può compensarlo. In conclusione non sono mancate le domande dal pubblico.