

RUBRICA - *Incubo di tante mamme che pensano sia una malattia da correggere quanto prima. Tormento di tanti atleti che attribuiscono la causa di molteplici infortuni all'eccessiva pronazione del piede.*

Fonte di guadagno per chi propone scarpe ortopediche, ginnastica correttiva, plantari e persino interventi chirurgici?

*Il piede piatto non è altro che una **caratteristica fisica genetica**, proprio come la forma del viso.*



*La **pronazione** è un naturale movimento di rotazione del piede verso l'interno: e' necessaria per ammortizzare il carico e adattarsi alle irregolarità delle superfici. Tutte le nostre caratteristiche cinematiche e anatomiche (pronazione, differenza di lunghezza delle gambe, piedi cavi, valgismo del ginocchio..) non sono necessariamente motivo di infortunio. A meno che non appaiano improvvisamente (ad esempio in seguito a un trauma).*

I piedi piatti (o pronati) sono una caratteristica che la maggior parte degli operatori sanitari ritiene doveroso correggere.

Ma una revisione approfondita della letteratura scientifica mostra che questa 'peculiarità' non e' un fattore di rischio per le patologie muscolo scheletriche.

La sua correzione e' quindi chiaramente inutile.

In Africa, la prevalenza di piedi piatti è molto alta... Ma non si registra un numero eccessivo di problemi da sovraccarico come artrosi di ginocchio o lombalgia. Perché dovrebbe essere diverso in Europa?

A molti una “correzione” dell’arco plantare tramite un plantare ha fatto scomparire i sintomi dolorosi. Ma correlazione non significa certo causalità! Anche il numero dei divorzi nello stato del Maine è strettamente correlato al consumo di margarina negli Stati Uniti... Il fatto che le due cose si presentino insieme non significa che siano una causa dell’altra

Sono numerosi gli studi di alta qualità decisamente chiari sul fatto che la pronazione non è causa di problemi muscoloscheletrici tanto negli sportivi quanto nella popolazione generale. [1-6].

Inoltre è piuttosto difficile definire cosa sia in realtà un piede piatto [7, 8]. Foot Posture Index (FPI-6) [9, 10, 11], Indice di altezza dell’arco [13], le impronte che vengono prese nei negozi di articoli sportivi, rapporto di altezza dell’arco [14] o navicular drop [15]. Esistono molti modi per dare “un voto” al piede ma non esistono studi che ci dicano quando (e dove) un piede possa iniziare a dare problemi...

*Sappiamo di non sapere cosa sia un piede piatto e possiamo quindi parlare di **plantari**. O meglio di ortesi plantari. La parola orthosis deriva dal greco orthos che significa: corretto, giusto, diritto, normale. Plantare si riferisce a qualsiasi cosa al di sotto della pianta del piede.*



Siamo quindi portati a credere che l’ortesi plantare abbia il suo effetto benefico per la sua capacità di posizionare il piede in una posizione corretta, giusta, dritta o “normale”. Cosa ci dicono le prove scientifiche ad oggi disponibili? La probabilità che il plantare abbia un effetto benefico grazie alla sua capacità di “riallineare” è inferiore all’1% [16, 17].

Il plantare può influenzare però le forze che agiscono su piede e caviglia senza modificare l’angolazione o il movimento. Ridurre le tensioni e le forze che agiscono su un tessuto infortunato può essere utile per influenzare il processo di guarigione. Tutto questo non ha però alcun legame con la forma del piede o il suo grado di pronazione.

Conclusioni?

Il piede piatto non e' un problema. Solo un vantaggio per chi e' stato scartato alla visita di leva.

I disturbi muscoloscheletrici sono molto democratici e si distribuiscono uniformemente tra chi ha piedi piatti, cavi e normali.

Le ortesi plantari (così come tutti gli altri mezzi terapeutici/preventivi) non possono correggere un non problema. Solo in caso di dolore possono essere considerati, nel breve termine, come opzione terapeutica.

Lasciate i vostri bambini a piedi nudi! E' la miglior fisioterapia che possano fare. Ed e' gratis.

Dr. Renzo Alessandro Raimondi

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici
Specialista La Clinica Del Running

Riceve a: LECCO, presso Poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69,
MANDELLO DEL LARIO, presso gli Studi Medici Via Dante Alighieri 35,

www.fisiorun.it

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 348.4521496

[1] R.O. Nielsen, I. Buist, E.T. Parner, E.A. Nohr, H. Sorensen, M. Lind, et al., Foot pronation is not associated with increased injury risk in novice runners wearing a neutral shoe: a 1-year prospective cohort study, Br J Sports Med 48(6) (2014) 440-7.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23766439>.

[2] G.J. Dowling, G.S. Murley, S.E. Munteanu, M.M. Smith, B.S. Neal, I.B. Griffiths, et al., Dynamic foot function as a risk factor for lower limb overuse injury: a systematic review, J Foot Ankle Res 7(1) (2014) 53. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25598843>.

[3] R.N. van Gent, D. Siem, M. van Middelkoop, A.G. van Os, S.M. Bierma-Zeinstra, B.W. Koes, Incidence and determinants of lower extremity running injuries in long distance runners: a systematic review, Br J Sports Med 41(8) (2007) 469-80; discussion 80.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17473005>.

[4] B. Nigg, A.-V. Behling, J. Hamill, Foot pronation, Footwear Science 11(3) (2019) 131-34.

<https://doi.org/10.1080/19424280.2019.1673489>.

- [5] B.S. Neal, I.B. Griffiths, G.J. Dowling, G.S. Murley, S.E. Munteanu, M.M. Franettovich Smith, et al., Foot posture as a risk factor for lower limb overuse injury: a systematic review and meta-analysis, *J Foot Ankle Res* 7(1) (2014) 55.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25558288>.
- [6] S.H. Mousavi, J.M. Hijmans, R. Rajabi, R. Diercks, J. Zwerver, H. van der Worp, Kinematic risk factors for lower limb tendinopathy in distance runners: A systematic review and meta-analysis, *Gait Posture* 69 (2019) 13-24.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30658311>.
- [7] H. Uden, R. Scharfbillig, R. Causby, The typically developing paediatric foot: how flat should it be? A systematic review, *J Foot Ankle Res* 10(1) (2017) 37.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28814975>.
- [8] A.M. Horwood, N. Chockalingam, Defining excessive, over, or hyper-pronation: A quandary, *Foot (Edinb)* 31 (2017) 49-55. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28549281>.
- [9] A.C. Redmond, J. Crosbie, R.A. Ouvrier, Development and validation of a novel rating system for scoring standing foot posture: the Foot Posture Index, *Clin Biomech (Bristol, Avon)* 21(1) (2006) 89-98. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16182419>.
- [10] T. Rokkedal-Lausch, M. Lykke, M.S. Hansen, R.O. Nielsen, Normative values for the foot posture index between right and left foot: a descriptive study, *Gait Posture* 38(4) (2013) 843-6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23665064>.
- [11] A.C. Redmond, Y.Z. Crane, H.B. Menz, Normative values for the Foot Posture Index, *J Foot Ankle Res* 1(1) (2008) 6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18822155>.
- [12] P. Levinger, G.S. Murley, C.J. Barton, M.P. Cotchett, S.R. McSweeney, H.B. Menz, A comparison of foot kinematics in people with normal- and flat-arched feet using the Oxford Foot Model, *Gait Posture* 32(4) (2010) 519-23.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20696579>.
- [13] R.J. Butler, H. Hillstrom, J. Song, C.J. Richards, I.S. Davis, Arch height index measurement system: establishment of reliability and normative values, *J Am Podiatr Med Assoc* 98(2) (2008) 102-6.
- [14] T.G. McPoil, M.W. Cornwall, B. Vicenzino, D.S. Teyhen, J.M. Molloy, D.S. Christie, et al., Effect of using truncated versus total foot length to calculate the arch height ratio, *Foot (Edinb)* 18(4) (2008) 220-7.

- [15] A. Vinicombe, A. Raspovic, H.B. Menz, Reliability of navicular displacement measurement as a clinical indicator of foot posture, J Am Podiatr Med Assoc 91(5) (2001) 262-8.
- [16] K. Mills, P. Blanch, A.R. Chapman, T.G. McPoil, B. Vicenzino, Foot orthoses and gait: a systematic review and meta-analysis of literature pertaining to potential mechanisms, Br J Sports Med 44(14) (2010) 1035-46. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19996330>.
- [17] G. Desmyttere, M. Hajizadeh, J. Bleau, M. Begon, Effect of foot orthosis design on lower limb joint kinematics and kinetics during walking in flexible pes planovalgus: A systematic review and meta-analysis, Clin Biomech (Bristol, Avon) 59 (2018) 117-29. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30227277>.
-

ARTICOLI PRECEDENTI

- 3 Maggio - [Fisio Online. Voglio iniziare a correre. Consigli utili per cominciare](#)
- 6 Aprile - [Fisio online. Corsa e reggiseno...](#)
- 14 Febbraio - [Fisio Online. Corsa all'aria aperta o sul tapis roulant?](#)

2020

- 24 Dicembre - [Fisio Online. Buon Natale, in Salute](#)
- 14 Novembre - [Fisio Online. Attività motoria lontano da casa solo se...](#)
- 19 Ottobre - [Fisio Online. La corsa dopo il parto, istruzioni per l'uso](#)
- 2 Settembre - [Fisio Online. Gravidanza e corsa](#)
- 23 Luglio - [Fisio online. Il Covid-19 avrebbe ucciso lo stesso numero di persone 50 anni fa?](#)
- 2 Maggio - [Fisio Online. Sceriffo da balcone #iorestoacasa](#)
- 7 Aprile - [Fisio Online. Nemici \(in\)visibili: solo la Medicina cura la malattia](#)

19 Marzo - [Fisio Online. #IORES\(IS\)TOA CASA Manuale per sopravvivere al Covid19 \(e pure dopo\)](#)

24 Febbraio - [Fisio Online. Come vivere meglio e più a lungo](#)

2019

24 Dicembre - [Fisio Online. Buon Natale in Salute](#)

25 Novembre - [Fisio Online. Distorsione? Strappo? Peace and Love](#)

04 Novembre - [Fisio Online. Tumore al seno: fisioterapia, esercizio e prevenzione](#)

30 Settembre - [Fisio Online. Il Dolore Cronico](#)

21 Giugno - [Fisio Online. La notte prima ... della Monza Resegone](#)

29 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 2^ Parte](#)

24 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 1^ Parte](#)

13 maggio - [Fisio Online. La corsa non fa male alle ginocchia](#)

20 marzo - [Fisio Online. Denti e postura, medical business?](#)

11 febbraio - [Fisio Online. Spalare la neve in sicurezza](#)

12 gennaio - [Fisio Online. Come scegliere la scarpa giusta per correre?](#)

2018

27 novembre - [Fisio Online. Non posso correre: ho mal di schiena](#)

12 ottobre - [Fisio Online. La dura guerra contro la "postura scorretta" inizia in tenera età](#)

30 agosto - [Fisio Online. Lo sport \(troppo\) può nuocere alla salute \(mentale\)](#)

- 29 maggio - [**Fisio Online. I 10 “Comandamenti” del resegupper**](#)
- 28 marzo - [**Fisio Online. Mal di schiena: il mito della postura perfetta e della sedia migliore**](#)
- 10 gennaio - [**Fisio Online. Corsa: miglior modo per dimagrire e falsi miti da sfatare**](#)
- 20 novembre - [**Fisio Online. Qual'è la scarpa ideale per un bambino**](#)
- 8 settembre - [**Fisio Online. Bambini e sport: prima regola divertirsi**](#)
- 29 luglio - [**Fisio Online. Consigli semiseri alla vigilia del Giir di Mont**](#)
- 20 aprile - [**Fisio online. Quale cuscino per dormire meglio?**](#)
- 9 marzo - [**Fisio online. Cambiamenti meteo e dolori articolari: c'è veramente relazione?**](#)
- 1 febbraio - [**Fisio online. Alcuni consigli prima di inforcare gli sci**](#)
- 10 gennaio - [**Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla pancia e non trovate scuse!**](#)
- 14 dicembre - [**Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti**](#)
- 26 ottobre - [**Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi si o no?**](#)
- 14 settembre - [**Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura**](#)
- 24 agosto - [**Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame**](#)
- 1 agosto - [**Fisio Online. Aria condizionata e cervicalgia: storia di una relazione mai nata**](#)