

Intervista al podologo Michele Palazzesi

Ottobre, mese della prevenzione del piede in gravidanza e nell'infanzia

L'iniziativa dello Studio di Podologia di Via Fausto Coppi 87 a Jesi: per tutto il mese check up gratuito per future mamme e bambini



■ Tra tante preoccupazioni, appuntamenti, cose da fare, da ricordare e da organizzare, l'ultima cosa di cui ci si vorrebbe preoccupare durante la gravidanza sono i propri piedi. Eppure, durante la gestazione avvengono numerosi cambiamenti nel corpo di una donna, che, se trascurati, potrebbero far insorgere problemi di non poco conto ai piedi e alle gambe. Per questo motivo, sarebbe importante, durante la gravidanza, ritagliarsi un po' di tempo per effettuare controlli periodici presso il proprio podologo di fiducia. Anche dopo il parto, le principali preoccupazioni nella crescita del bambino sono rivolte al peso, ai denti, agli occhi, alla schiena, ma solo raramente si pensa ai piedi: è un grave errore perché molte patologie e abitudini scorrette nel piede dell'adulto hanno origine durante l'infanzia e l'adolescenza. In particolare, nel primo anno di età, i bambini sviluppano molto rapidamente ed è questo il momento più importante anche nella crescita del piede. Nel mese di ottobre lo Studio di Podologia di Via Fausto Coppi 87 a Jesi, effettua il mese della prevenzione del piede in gravidanza e nella prima



infanzia: un check up gratuito grazie al quale future mamme e neo mamme possono trarre indicazioni importanti su come proteggere piedi e gambe durante la gravidanza e su come far crescere i propri figli nel modo più corretto. Per sapere quali sono i principali problemi che possono insorgere in questo periodo e quali invece i segreti per la prevenzione di disturbi, abbiamo incontrato il dottor Michele Palazzesi, che con Chiara Pirani gestisce lo Studio di Podologia.

Dottor Palazzesi, che tipo di problemi possono creare i piedi alle donne in gravidanza?

«La maggior parte delle donne durante la gravidanza riscontrano alterazioni ai piedi, che

«Molte donne durante la gravidanza riscontrano alterazioni ai piedi, da qui l'idea di check up gratuiti: un modo per sensibilizzare su questo argomento»

troppo spesso vengono trascurate. Da qui l'idea dei check up gratuiti durante il mese di ottobre: un modo per sensibilizzare su questo argomento. I problemi possono essere tanti, dall'appiattimento del piede alle unghie incarnite, dai piedi gonfie alle vene varicose, dai dolori alla pianta ai crampi alle gambe».

C'è il rischio del piede piatto?

«In termini tecnici si chiama sindrome pronatoria. Durante la gravidanza la produzione di alcuni ormoni necessari al parto, possono far rilassare legamenti, tendini e altre strutture dei piedi, portando questi ultimi ad una eccessiva pronazione, cioè piattismo. A tutto ciò si aggiunge l'inevita-

bile e rapido aumento di peso corporeo. L'alterazione del modo di appoggiare il piede può provocare anche fasciti plantari, metatarsalgia e dolori al tallone».

Cosa si consiglia per evitare questi problemi?

«Consigli pratici sono evitare di stare per lunghi periodi in piedi e di camminare a piedi nudi. Un podologo può consigliare un plantare personalizzato per correggere l'errore di appoggio».

Per quanto riguarda le unghie?

«Le alterazioni ungueali sono dovute al fatto che le unghie tendono a crescere più velocemente durante la gravidanza, tuttavia la maggior parte delle sostanze nutrienti è assorbita dal bambino in grembo: ciò può alterare lo sviluppo dell'unghia provocando fragilità, solchi, fessure, cambiamenti di colore. Inoltre è molto frequente l'ipotesi di onicocriptosi, vale a dire l'unghia incarnita. In questo caso i consigli per le donne in attesa sono di non indossare scarpe e calze troppo strette, tagliare correttamente le unghie ed eseguire trattamenti podologici mirati».

Un problema molto comune

è dato dai piedi gonfi e dalle vene varicose.

«Il gonfiore dei piedi è frequente durante la gravidanza ed è causato da un aumento del volume del sangue per portare ossigeno e nutrienti al bambino. Ciò può portare anche all'alterazione dello stato dei vasi sanguigni e quindi alle vene varicose, che sono anche il risultato dell'aumento di peso e della pressione del bambino sui vasi».

Consigli utili in questo caso?

«Anche qui evitare lunghi periodi in piedi, camminare molto, sollevare gli arti quando ci si riposa, portare scarpe comode ed eventualmente consultare il medico per una calza compressiva».

Altro problema piuttosto comune: i crampi.

«Non è ben chiaro perché le donne in gravidanza siano più inclini ai crampi, ma probabilmente ciò è dovuto ai cambiamenti nella concentrazione di calcio, ai muscoli stanchi, all'aumento della pressione del grembo su vasi e nervi. E' soprattutto durante il secondo trimestre che i crampi si fanno sentire. Stretching, massaggi e lunghe passeggiate possono aiutare, così come bere molta acqua».

Parlando invece del neonato, quant'è importante la cura del piede nei primi mesi di vita?

«Fondamentale, perché i piedi del bambino si sviluppano e crescono rapidamente durante il primo anno. In questo periodo occorre controllare con frequenza i piedi del bambino, magari con l'aiuto di un podologo, proteggere i piedi con leggerezza e cambiare posizione al bambino più volte al giorno. Quando poi il bambino inizia a camminare è buona norma utilizzare scarpe leggere, flessibili e realizzate con materiali naturali. In casa, invece, meglio togliere le scarpe e farlo camminare con comodi calzini antiscivolo. Camminare è sempre il migliore degli esercizi, anche per i bambini. E se i genitori si rendono conto di qualche anomalia devono subito rivolgersi ad un podologo: molti problemi a piedi e gambe possono essere risolti tranquillamente se presi per tempo».

Non ci resta che ricordare che per tutto il mese di ottobre è possibile prenotare un check up gratuito presso lo studio di podologia di Via Fausto Coppi al numero 393 1324894. Informazioni anche su internet al sito www.podologijesi.it.