



Check up

IL DOTTORE DALLA PARTE DI CHI CORRE

SERGIO MIGLIORINI

Liberali dal male

Molti problemi ai piedi possono dipendere da un nervo rimasto "intrappolato". Ecco cosa fare in questi casi



QUANDO UN RUNNER ha un dolore al piede pensa istintivamente ai tendini, ma il problema in molti casi è dovuto all'intrappolamento di nervi, che lungo il loro percorso possono finire compressi o schiacciati fra fasce, muscoli e tendini. La diagnosi non è sempre facile, perché vanno sempre considerate tutte le possibili altre cause.

IL DOLORE: SOTTO IL PIEDE, ALLA BASE DELLE DITA

La causa → **Neuroma di Morton.**

Questo disturbo è dovuto alla compressione del nervo interdigitale fra i metatarsi (le ossa che si articolano con le dita del piede), normalmente fra il 3° e il 4° (vedi "Dove ti fa male?" nella pagina seguente). I microtraumi dovuti all'appoggio durante la corsa e le continue flessioni dorsali delle

dita comprimono contro il legamento intermetatarsale il nervo: quest'ultimo, così, s'ingrossa in uno spazio già molto stretto. Altre volte lo spazio fra i due metatarsi è ridotto dall'ingrossamento della capsula articolare dell'articolazione metatarso-falangea, infiammata dai traumi della corsa. Ancora: spesso è la volta dell'avampiede a cedere (avampiede trasverso piano) e a favorire l'irritazione del nervo. Il dolore, violento e puntorio, è localizzato nell'avampiede ma può anche irradiarsi al dorso del piede. Quando le scarpe sono strette a livello dell'avampiede i dolori peggiorano. Presta dunque attenzione a questo aspetto sia nell'acquisto delle scarpe da corsa sia in quello delle calzature per tutti i giorni: prediligi una calzatura comoda provando sempre diversi modelli, anche di aziende differenti.

Diagnosi e terapia → Per formulare la diagnosi è più utile l'ecografia che la

risonanza magnetica (RMN). Il problema può essere risolto, o migliorato, grazie all'adozione di un plantare che scarichi le teste metatarsali, ma se le terapie conservative non danno risultati bisogna effettuare l'asportazione chirurgica del neuroma. In molti casi il nervo è solo irritato e non troppo ingrossato e quindi le terapie conservative sono sufficienti a combattere i dolori.

IL DOLORE: SOTTO IL mALLEOLO

La causa → **Sindrome del tunnel tarsale.** È causata dalla compressione del nervo tibiale posteriore nel piccolo spazio (tunnel tarsale) che sta al di sotto del malleolo tibiale della caviglia, delimitato da due ossa: il calcagno e l'astragalo. Sotto i legamenti, nel tunnel tarsale scorrono i tendini del tibiale posteriore e del flessore lungo delle dita, l'arteria, la vena e il nervo tibiale posteriore. Uno spazio molto

affollato! Nel corridore la sindrome del tunnel tarsale è normalmente determinata dall'infiammazione del tendine del tibiale posteriore (tenosinovite) che comprime il nervo, riducendo lo spazio all'interno del tunnel. Inoltre l'infortunio può essere favorito da una pronazione esagerata, che crea un grande stress sulla parte mediale della cavaglia e dall'uso di scarpe inadeguate a correggere gli eccessi dell'appoggio. Il dolore è localizzato sotto il malleolo tibiale e s'irradia con bruciore e parestesie (formicolii) sotto il piede e sino alle dita.

Diagnosi e terapia → Per la diagnosi sono utili l'ecografia e l'elettro-neurografia. La terapia si basa su riposo, crioterapia, fisioterapia e sullo studio dell'appoggio, prima scegliendo una scarpa adeguata e poi valutando l'opportunità di confezionare un plantare. Quando anche le infiltrazioni non risolvono il problema e solo dopo almeno due mesi di terapie conservative, si può effettuare un intervento chirurgico di decompressione del tunnel tarsale.

IL DOLORE: SOTTO IL TALLONE

La causa → **Compressione del nervo calcaneare.** Questo tipo di problema nasce generalmente dalla compressione del ramo mediale del nervo nel piede, al di sotto del calcagno, dove il nervo passa sotto le fasce dell'abducente dell'alluce. Spesso è associato alla fascite plantare. Il dolore e il bruciore s'irradiano lungo l'arco del piede sino alle prime due dita. Tra le cause più frequenti: l'uso di scarpe inadeguate o usurate, così come l'abitudine di calzare scarpe basse o infradito, o di camminare in casa scalzi (errori purtroppo sempre più diffusi!).

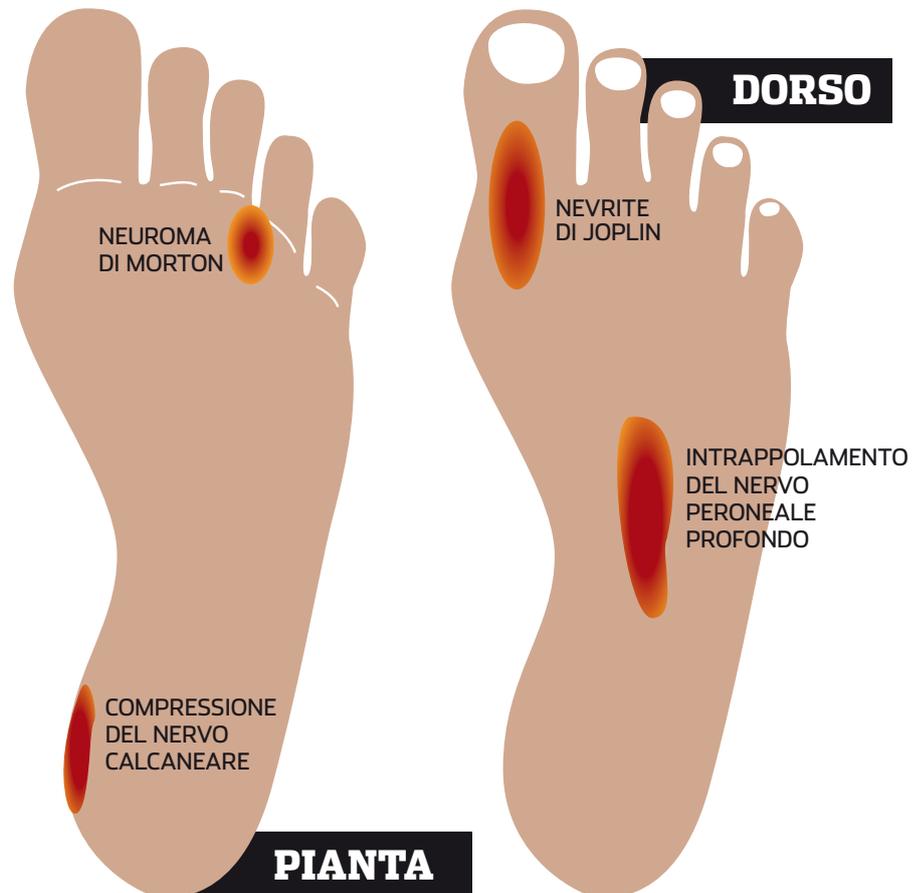
In altri casi è un plantare troppo rigido o mal costruito a irritare il nervo, oppure può accadere che il problema insorga in seguito a un traumatismo diretto sul calcagno. Stai anche attento all'uso delle chiodate sui terreni ghiacciati nelle campestri.

Diagnosi e terapia → Normalmente la fibrolisi diacutanea associata alle fisioterapie e all'infiltrazione risolve i sintomi, altrimenti dopo aver effettuato uno studio con EMG/ENG (elettromiografia/ elettro-neurografia) si deve effettuare un intervento di liberazione del nervo (neurolisi) associato a uno di tenotomia parziale della fascia.

IL DOLORE: SUL DORSO DEL PIEDE, A LIVELLO DELL'ALLUCE

La causa → **Nevrite di Joplin.** È dovuta alla compressione e all'irritazione del nervo cutaneo dorsale mediale nel tratto che scorre sopra il primo metatarso e la prima articolazione metatarso-falangea, ossia nell'area di contatto tra l'alluce e il metatarso. Nei corridori la nevrite è causata

Dove ti fa male?



dalla compressione della scarpa da running ed è comune negli atleti che hanno l'alluce valgo e un'esostosi (protuberanza ossea) nell'articolazione metatarso-falangea del 1° dito (l'alluce). Il dolore s'irradia lungo il primo metatarso e il primo dito.

Diagnosi e terapia → La diagnosi si basa sui sintomi. La scelta accurata della scarpa, che non deve comprimere l'alluce, vale più di ogni terapia.

IL DOLORE: SUL COLLO DEL PIEDE

La causa → **Intrappolamento del nervo peroneale superficiale e profondo.**

Il nervo peroneale superficiale si può intrappolare nella parte bassa della gamba, circa 10 centimetri sopra il malleolo laterale. Il dolore s'irradia lungo la gamba, la cavaglia, fino al primo e secondo dito. La distorsione di cavaglia è la causa più frequente di questo infortunio, che spesso si associa alla sindrome compartimentale della loggia anteriore della gamba. Una piccola ernia della fascia è spesso visibile vicino all'area

dolorosa. Dal canto suo, il nervo peroneale profondo è un ramo del nervo peroneale comune che può finire intrappolato o compresso nel dorso del piede sotto i tendini dell'estensore breve o lungo dell'alluce. Quando la cavaglia ha subito tanti traumi distorsivi, la presenza di escrescenze ossee (osteofiti) contribuisce all'irritazione del nervo. Anche una scarpa da running di cattiva qualità o troppo stretta sul collo del piede può comprimere il nervo. Al momento dell'acquisto fai attenzione alla linguetta della scarpa, che spesso è troppo spessa rispetto alla necessità.

Diagnosi e terapia → La diagnosi si basa in entrambi i casi sui sintomi. Nell'intrappolamento del nervo peroneale superficiale, il controllo e la sostituzione delle scarpe, la fibrolisi e la mesoterapia sono i procedimenti da adottare. In caso d'intrappolamento del nervo peroneale profondo, la mesoterapia e la fibrolisi sono molto efficaci, altrimenti è indicato effettuare un intervento di fasciotomia e neurolisi. ☸