ISTITUTO DUCHENNE
SCUOLA NAZIONALE DI EDUCAZIONE FISICA
Via A. Corelli, 27 - Firenze - tel. 055 43 60 774
info@duchenne.it - www.duchenne.it

IL PIEDE PIATTO

Consulenza specialistica ortopedica:
Marco Pecchioli

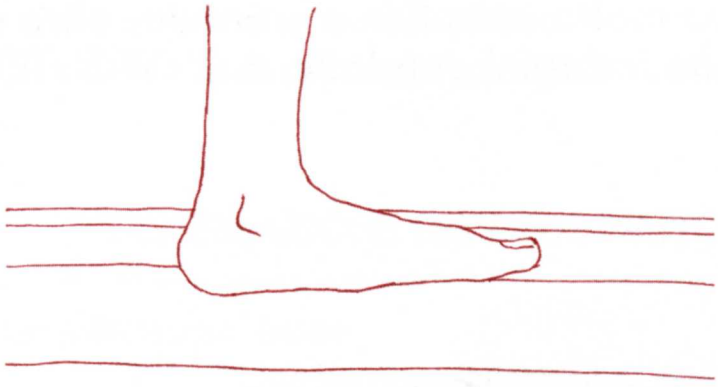
Opuscolo divulgativo
a cura dell'Istituto Duchenne

ISTITUTO DUCHENNE

L'ISTITUTO DUCHENNE è il più grande istituto privato italiano di Educazione Fisica.
L'Educazione Fisica è "l'applicazione pratica delle norme igieniche" - da E. Baumann (1843-1917). L'Educazione Fisica comprende la Ginnastica. La Ginnastica è la "scienza che studia l'esercizio fisico, gli effetti che con esso si possono produrre sull'organismo umano e che ha per fine il conseguimento ed il mantenimento della buona salute" - da G. Mercuriale, (1530 - 1606) E' esercizio fisico "qualsiasi atto motorio voluto e precisato" - da E. Baumann (1843 - 1917). L'Istituto Duchenne è stato fondato il 18 maggio 1988. E' un punto di riferimento per gli studiosi che si occupano di Educazione Fisica ed è in prima linea per difendere e diffondere tale materia, prima di tutto con la cultura e la ricerca. Si articola in una struttura propria: la Sede di Firenze ed in quelle dei Collaboratori che operano in diverse città della Toscana. E' riconosciuto dalla Società Italiana di Educazione Fisica - S.I.E.F. - come Scuola Nazionale di Educazione Fisica. Possiede la più grande biblioteca specializzata in Educazione Fisica della Toscana, con testi anche di difficile reperimento, in continua espansione. Ha curato e cura diverse pubblicazioni.
La didattica si avvale di tutti gli strumenti audiovisivi oggi disponibili e delle attrezzature delle palestre proprie e dei Collaboratori. In tali palestre è possibile svolgere il tirocinio didattico secondo le modalità previste. E' diretto dal Dott. Marco Pecchioli, medico Ortopedico, diplomato in Educazione Fisica, già docente di Ginnastica Correttiva presso l'ISEF di Firenze dal 1978 al 1997. Egli fondò l'ISTITUTO DUCHENNE insieme ad altri, tra cui dei suoi ex-allievi, con lo scopo di sopperire alle gravissime carenze dell'ISEF di Firenze in materia di impianti, attrezzi e di attività di ricerca nel settore della Ginnastica Correttiva e per poter dare così ugualmente la possibilità ai suoi allievi di formarsi una cultura nella materia da lui insegnata e nell'Educazione Fisica in genere. L'ISTITUTO DUCHENNE organizza corsi, conferenze, dibattiti, riunioni di studio ed attività di aggiornamento e di ricerca avvalendosi dei maggiori esponenti della cultura nel settore dell'Educazione Fisica e delle sue scienze di base. Esso è un punto di riferimento sia per chi voglia studiare, che per chi desideri organizzare di persona attività culturali e scientifiche nel settore dell'Educazione Fisica avvalendosi delle risorse offerte dall'ISTITUTO DUCHENNE stesso.

CHE COS'E'

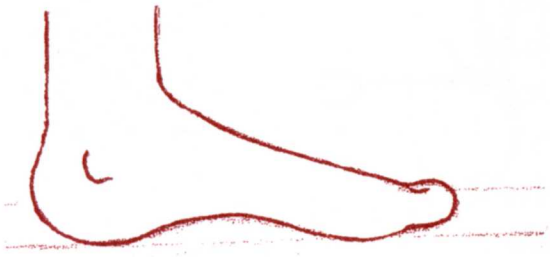
"PIEDE PIATTO" è un' espressione clinica e **non** diagnostica.
Essa vuol dire **soltanto** che la volta plantare è appiattita, ma le cause di ciò possono essere molte.



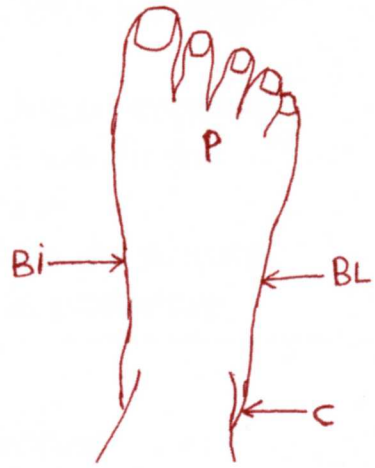
PIEDE PIATTO

CHE COS'E' LA VOLTA PLANTARE

Se osserviamo i nostri piedi mentre siamo fermi in piedi, possiamo constatare che essi poggiano per terra cosi: in avanti sulla punta (P), indietro sul calcagno (C), lateralmente sul bordo laterale del piede (BL).
NON POGGIANO e non toccano il suolo col bordo interno (BI). Lì il piede forma un arco: quella è la volta plantare (ciò accade nel piede normale).

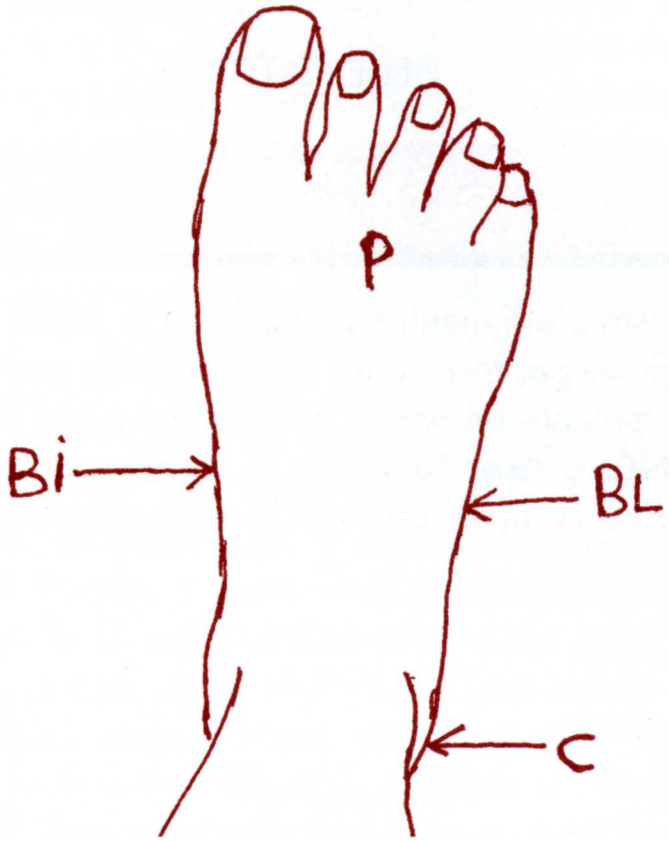


PIEDE NORMALE



COME CI SE NE ACCORGE

Guardando i piedi, se essi poggiano anche lungo il loro bordo interno (BI), essi sono **piatti**.
Esistono tuttavia dei mezzi (semplici o complicati) per rilevare l'appoggio plantare dei piedi; uno è il PLANTOSCOPIO.
Questo strumento molto semplice e comodo, oltre che rapido, è stato usato nelle indagini condotte dall'ISTITUTO DUCHENNE.



LE CAUSE DI PIEDE PIATTO

Tra le cause qui sotto elencate, figura il **Piede Piatto Lasso Infantile** detto anche Piede Piatto Paramorfico **(P.P.P.)**.
E' bene sapere che questa forma di piattismo dei piedi è la più frequente. Non di rado è una situazione transitoria ad evoluzione spontanea verso la normalità, ma non sempre. Per questo motivo è bene che sia trattata con **Ginnastica Correttiva**, che è risolutiva e che comunque è sempre una ginnastica utile.

CLASSIFICAZIONE DEL PIEDE PIATTO

Piede piatto per alterazioni ossee

Congenito: - alterazioni dello scafoide
- sinostosi tarsali,
- astragalo verticale

Post-traumatico (da lesioni ossee)
Secondario a malattie ossee
Iatrogeno

Piede Piatto per alterazioni muscolo-ligamentose

- **Piede Piatto Lasso Infantile (P.P.P.)**
- Piede Piatto per sovraccarico ponderale
- Piede piatto per alterazioni endocrine
- Piede Piatto secondario ad Artrite Reumatiode o ad altre patologie Reumatiche
- Piede piatto in patologie congenite del collagene che modificano l'elasticità dei tessuti
- Piede Piatto da rottura del tendine del muscolo tibiale posteriore

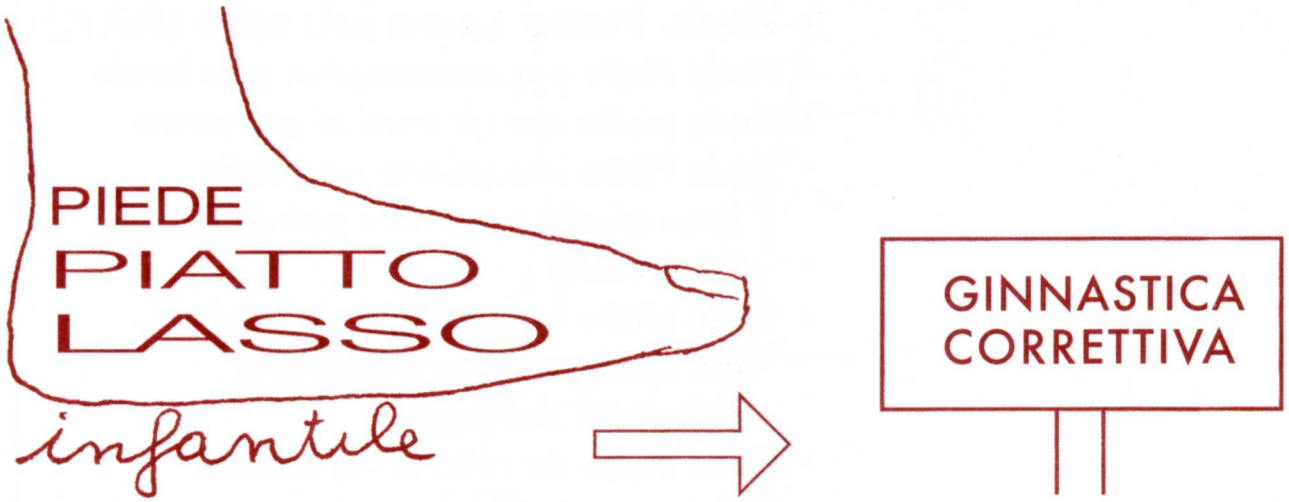
Piede piatto da patologie del sistema nervoso

Piede Piatto neurologico

COME SI CURA

Ogni forma di piattismo ha la sua cura.
Una volta c'era la tendenza a curare tutti i piattismi dei piedi con scarpe correttive e/o con plantari. Ancora oggi, per alcune forme, ciò è necessario, ma non per il
PIEDE PIATTO LASSO INFANTILE.

Questo tipo di Piede Piatto, se trattato in tempo, si corregge perfettamente con **Ginnastica Correttiva** eseguita secondo le tecniche **I.D. (Istituto Duchenne)**. Qualora venga diagnosticato in ritardo, esso può comunque ricevere dei benefici da **questo tipo di Ginnastica Correttiva**.
Queste tecniche sono pubblicate sul libro "Elementi di Ginnastica Correttiva" di Marco Pecchioli e reperibile presso l'Istituto Duchenne.



QUANTO PUO' ESSERE GRAVE

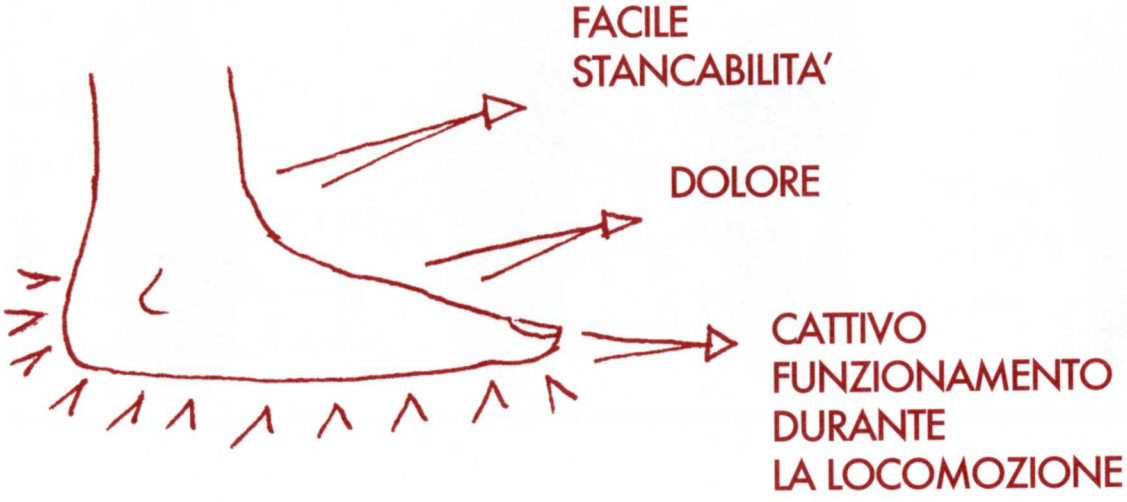
Esistono diversi tipi di gradazione della deformità; noi abbiamo scelto la suddivisione in I, II, III grado, secondo il seguente schema:

IMPRONTE DI PIATTISMO

1° GRADO 2° GRADO 3° GRADO

QUALI DANNI COMPORTA

Il Piede Piatto non è soltanto un problema estetico, esso rappresenta invece e soprattutto, un danno funzionale (ossia mette in difficoltà il funzionamento del piede come organo di locomozione). Ovviamente tale danno è tanto più grave quanto più la deformità è pronunciata e viceversa.
Un Piede Piatto funziona male nel camminare, ma soprattutto nel correre e nel saltare. Esso determina inoltre facile stancabilità e, se sono necessari sforzi prolungati (lunghe passeggiate o camminate in montagna per esempio), si può manifestare anche dolore che può costringere a fermarsi.
I bambini che hanno il Piede Piatto chiedono con insistenza di essere presi in collo.



QUAL'E' L'ETA' PER LA CORREZIONE

L'età migliore sarebbe dai **3** ai **7** anni, ma talvolta i bambini non collaborano in modo sufficiente per cui, il trattamento con **Ginnastica Correttiva** può essere esteso anche fino ai **10** o **11** anni. Gli esercizi di Ginnastica Correttiva possono e devono essere applicati sempre,anche nel soggetto adulto con gli opportuni adattamenti, non fosse altro che per evitare l'ulteriore futuro e certo aggravamento.

PIEDE PIATTO LASSO INFANTILE

Età utili per la correzione

PERCHE' SI OPERA

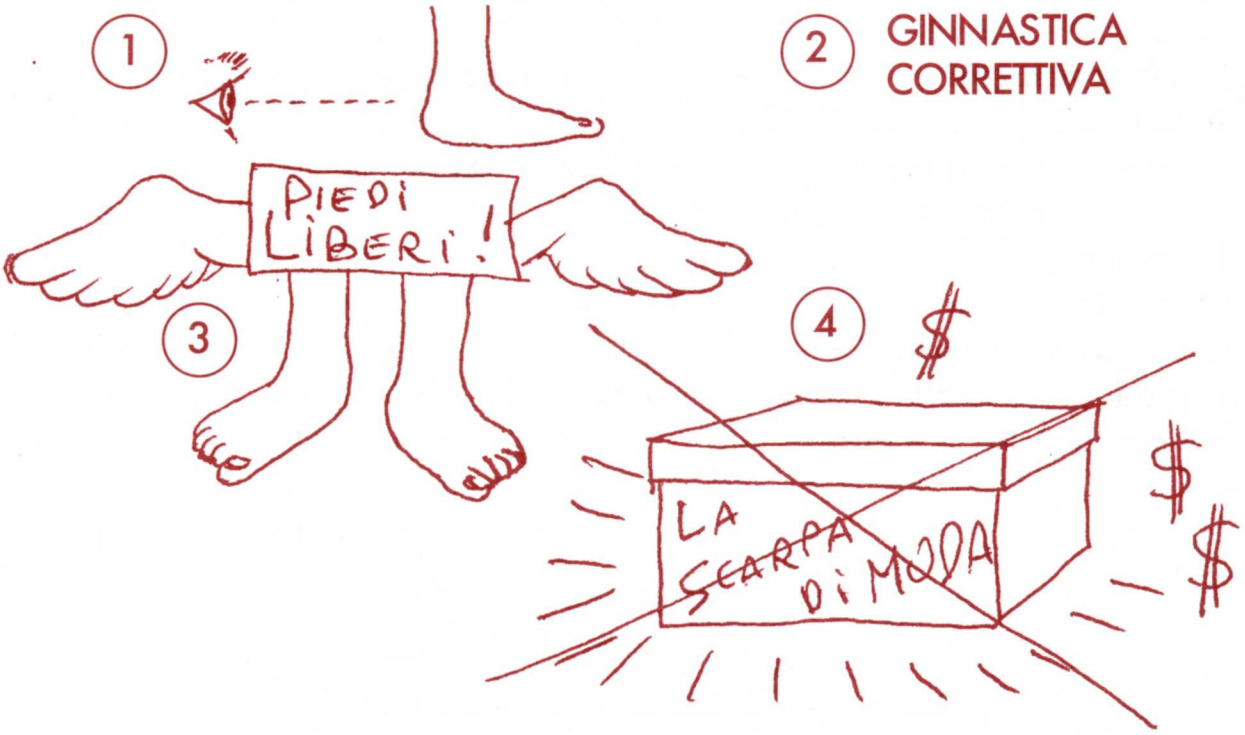
Il PIEDE PIATTO LASSO INFANTILE (vedi alla classificazione delle cause di piattismo dei piedi a pag. 5) **non dovrebbe MAI arrivare ad essere operato.** Soltanto quando è molto, molto grave e la Ginnastica Correttiva non può più essere fatta, o non è stata fatta prima, oppure è stata fatta male e se è doloroso, allora può essere indicato l'intervento chirurgico, ma si dovrà stare molto attenti alla **esatta indicazione** del **tipo** di intervento da eseguire tra tutti quelli possibili. In ogni caso la chirurgia deve essere sempre preceduta da ALMENO un anno di Ginnastica Correttiva eseguita secondo le Tecniche I.D. Questa regola deve valere anche per tutte le altre forme di piattismo, perché così la chirurgia risulta facilitata, come pure il recupero dopo l'intervento chirurgico. In ogni caso sarebbe errore gravissimo confondere un piede "debole" con un piede "deforme".

TRANNE IN CASO DI:

- Gravità (irrecuperabile con ginnastica)
- Ginnastica inadeguata, o non eseguita
- Dolore persistente

IN SINTESI CHE COSA SI DEVE FARE

1) Bisogna accorgersene in tempo e fare la diagnosi giusta.
2) Bisogna iniziare il trattamento con esercizi semplici di Ginnastica Correttiva, da eseguire anche a casa, fin dall'età di tre anni, secondo le tecniche I.D.
3) Bisogna tenere il piede più libero possibile: camminare scalzi quando se ne presenta l'occasione e calzare scarpe comode, morbide, senza gambaletto.
4) Ogni calzatura deve ostacolare il meno possibile i movimenti del piede durante la deambulazione.
5) Bisogna irrobustire la muscolatura dei piedi. Ciò si realizza bene mediante la **GINNASTICA CORRETTIVA** eseguita **secondo le tecniche I.D.**. I muscoli **devono** diventare forti per sopperire alla eccessiva elasticità e debolezza dei ligamenti.



ISTITUTO DUCHENNE

SCUOLA NAZIONALE DI EDUCAZIONE FISICA

Via A. Corelli, 27 - Firenze - tel. 055 43 60 774
info@duchenne.it - www.duchenne.it

Il piede è un organo di funzione.
Serve per camminare, correre, saltare, arrampicarsi....
e per stare in piedi: su due, su uno, sull'avampiede di uno,
sulla punta di uno...e, se si è bravi, girarsi sopra come una ballerina.
Per assolvere a tale funzione, il piede si avvale di una sensibilità raffinatissima, tanto che qualcuno l'ha scambiato per un organo di senso...
come un occhio che serve per vedere, o un orecchio che serve per udire.
Il piede non è un organo di forma
e, per quanto brutto possa essere, può funzionare benissimo
purché le sue componenti siano integre.
Nel suo approccio al piede,
l'Ortopedico,
deve sempre tenere fisso in mente
che i piedi servono per la funzione che hanno: portare in giro il nostro corpo senza darlo a vedere.

Marco Pecchioli

Finito di stampare: Luglio 2011
Stampa: Tipografia T.A.F. s.r.l. - Borgo Stella 21r - Firenze