

AZIONI CORRETTIVE PER IL DOLORE AL POLPACCIO E AL MUSCOLO PLANTARE

I pazienti con dolore al muscolo polpaccio e al muscolo plantare (queste tecniche valgono anche per il dolore al tendine d'Achille) posso trarre beneficio adottando posture sedute o in piedi che posizionano la caviglia in un piccolo grado di flessione plantare. Sedersi con le ginocchia a 50° o 60° di flessione del ginocchio consentendo al piede di toccare il pavimento per il supporto degli arti inferiori, fornendo allo stesso tempo la flessione plantare della caviglia, aiuta a rilassare il muscolo polpaccio.

Una causa comune che aggrava il dolore al muscolo polpaccio è un poggia gambe progettato o usato in modo improprio che causa la compressione del polpaccio. Infatti, se viene usato un pouf per il supporto delle gambe, dovrebbe essere posizionato in modo che il peso della gamba contro il pouf non ricada esclusivamente sul polpaccio ma sia distribuito anche sui talloni.

Una **talloniera in silicone** può essere utilizzata per favorire la flessione plantare della caviglia e scaricare così la tensione dal tendine d'Achille, oppure può essere utilizzata una **scarpa da ginnastica** con un tacco più rialzato.

Durante la notte, i muscoli delle gambe si sentono meglio se la caviglia viene mantenuta in posizione neutra. Questa posizione è facilitata evitando di fissare le lenzuola ai piedi del letto per ridurre la forza esterna in eccessiva flessione plantare. Anche **l'uso di un cuscino fra le gambe** e le ginocchia in posizione laterale per ottenere una posizione neutra del piede e della caviglia può essere utile.

Altre attività che dovrebbero essere evitate sono:

- Evitare materiali stretti o elastici attorno al polpaccio
- evitare una flessione prolungata e eccessiva della caviglia durante attività di nuoto
- evitare di indossare scarpe con un tacco maggiore di 5 cm
- evitare di camminare sulla sabbia soffice o su marciapiedi inclinati da un lato

Il dolore è aggravato anche **durante la salita delle scale**. Questo problema può essere corretto avvicinandosi alla scala con il corpo eretto e inclinato di 45°, posizionando l'intero piede piatto sul gradino sopra.

Quando si **guida** per un lungo viaggio, si dovrebbero fare soste frequenti per camminare per alcuni minuti o per ripristinare la circolazione; in questo caso il **cruise control** offre anche l'opportunità di cambiare posizione delle gambe.

L'**auto-rilascio del muscolo polpaccio** può essere eseguito in posizione seduta o sdraiati. Da **sdraiato** la pressione può essere fornita posizionando il muscolo polpaccio interessato sulla parte superiore del ginocchio opposto (**Figura 1**). Spostando la gamba sopra il ginocchio lungo la parte posteriore del polpaccio, iniziando dalla parte posteriore della caviglia e muovendosi lentamente verso il ginocchio, il paziente si ferma e mantiene una leggera compressione sull'area dolente (non più di 4/10 di dolore) da 15 a 30 secondi. Questo può essere ripetuto cinque volte.

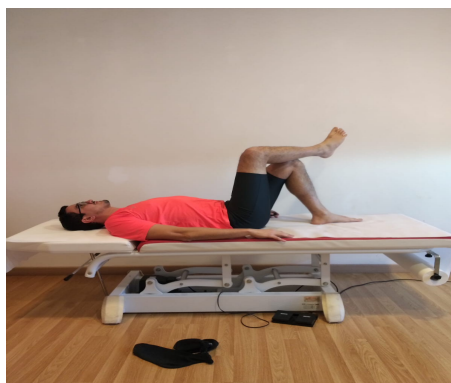


FIGURA 1

Da **seduto** si cerca il punto dolente attraverso una presa a pinza (**Figura 2**). Viene, a questo punto, applicata una leggera pressione, non più di 4/10 di dolore, per circa 15-30 secondi o fino a quando il dolore non si riduce. Questa tecnica può essere ripetuta per cinque volte e più volte al giorno.



FIGURA 2

L'**auto-allungamento** del muscolo polpaccio può essere eseguito in posizione seduta o in piedi. In **posizione seduta** il paziente flette il ginocchio della gamba interessata di 70°, una lunga cinghia viene posizionata sotto l'avampiede e viene stirato il polpaccio (**Figura 3**).

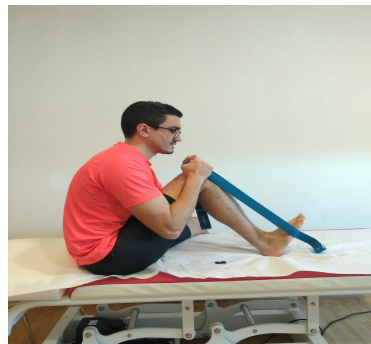


FIGURA 3

L'auto-allungamento in **posizione eretta** viene eseguito in posizione di “passo” rivolto verso il muro, con entrambi i piedi in posizione neutra e le mani sul muro all'altezza delle spalle o su una sedia (**Figura 4**). Con la gamba interessata posteriormente, il piede deve essere posizionato in leggera supinazione usando un piccolo asciugamano lungo tutto il bordo

interno del piede. In questa posizione l'individuo si sporge in avanti fino a quando non percepisce un allungamento nella parte inferiore del polpaccio.

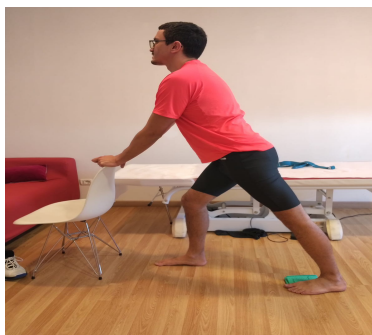


FIGURA 4

**NEL MIO LIBRO HO RACCOLTO LE MIGLIORI STRATEGIE E
TECNICHE PRATICHE PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO
SCANSIONA IL QR CODE**

