



Prof. Dr. Avagnina Luca
 Dottore in Podologia
 Dottore in Tecniche Ortopediche
 Dottore in Scienze della Riabilitazione
 Esperto in Podologia Medico Chirurgica
 Esperto in Posturologia e Biomeccanica
 Specialista in Podologia dello Sport



Venerdì
 25 gennaio 2002
 Anno 106 - N. 21
 Euro 0,88* Lire 1.700
 Sped. Abb. Post.
 45% - Art. 7
 Comma 20/B
 Legge 662/96
 Filiale di Milano
 INTERNET
 www.gazzetta.it

La Gazzetta dello Sport

ASSOCIAZIONE NAZIONALE ITALIANA CANTANTI
 in collaborazione con
 IntesaBci sostiene
 TeleFood
 FAO

* con VHS Vieri Euro 7,78 (Lire 15.064)



SALUTE / Spesso trascurato, è fondamentale in ogni disciplina sportiva

Il piede, base del benessere

Equilibrio e postura: la cura del corpo inizia da terra

CREMA IDRATANTE E FIBRE NATURALI PER NON SOFFRIRE

I piedi meritano attenzioni particolari per resistere a shock e strappamenti cui sono sottoposti nei loro sport. Questi i consigli più utili

PREPARAZIONE DELLA PELLE

No al pediluvio prolungato e caldo prima della partenza

Applicare delle protezioni per prevenire vesciche in zone di iperfrizione del piede

Applicare prima del via una crema idratante e antiscaudante sul piede insistendo sulle zone di strappamento (talloni, avampate e polpastrelli) in modo da evitare la formazione di vesciche e/o di ipercheratosi localizzate

PREPARAZIONE DELLE UNGHIE

I microtraumatismi ripetuti e/o un errato taglio delle unghie possono provocare ematomi sottoungueali. Le unghie vanno quindi tagliate corte e dritte e non vi devono essere angoli sporgenti

CONSIGLI SU CALZATURE E SCARPE

Niente scarpe nuove il giorno della gara e niente misure in più per essere più comodi poiché c'è il rischio di vesciche

Niente calze in fibre sintetiche

Prevedere come ricambio altre paia di calze

Prima della partenza svuotare una polvere antistrappante all'interno delle scarpe per evitare la macerazione e lo sviluppo di funghi



L'appoggio nella sua fase dinamica avviene in tre fasi salienti:
 1. Fase di contatto con la superficie d'appoggio
 2. Fase mediana dell'appoggio dove il piede deve sostenere anche la forza d'inerzia oltre che il peso del corpo
 3. Fase propulsiva o di spinta, legata direttamente alle qualità muscolari dell'atleta

Snowboard Classic, terza prova a Ovindoli

Dopo i due appuntamenti di Madesimo e Sestola, prende il via oggi a Ovindoli, sull'Appennino abruzzese, la terza tappa dell'Omniplanet Snowboard Classic, organizzata da Risi Sport. Evento il circuito rosa delle Tavole da neve si sposta in provincia dell'Aquila, ancora una volta, nel cuore della Penisola, stavolta tra le stupende cime del massiccio Velino-Silenio.

È un preciso segnale di come ormai l'amore e l'interesse per questa disciplina invernale coinvolga appassionati di ogni zona del nostro Paese. Anche a Ovindoli, che è una delle più attrezzate stazioni sciistiche abruzzesi, la formula dell'Omniplanet Classic rimarrà la stessa e cioè un elettrizzante mix di agonismo e promozione, che contraddistingue ormai con successo il circuito targato «Gazzetta». Poi il comitato abruzzese (a partire dalle 10 con gli snowcamp, lezioni gratuite e aperte a tutti, tenute da quattro istruttori federali, come sempre per coloro che non l'hanno), l'organizzazione mette gratuitamente a disposizione (ma al momento scotto) l'attrezzatura completa, tavole e scarponi.

Da domani il via il programma agonistico, che prevede tre gare: big air, slalom parallelo e boardercross. Insieme nel calendario. Poi il coppia Italia e che cominceranno a chiavare l'iscrizione e libera, basta avere a tessera Fisi di competere fianco a fianco con campioni italiani e stranieri (le prove sono «open» di livello internazionale).

Stefano Fiorucci

Conosci via - Corra alla Scala via - Corra! Loghi via - visitaci a www.appenninobianco.it/Parma



di LUCA AVAGNINA

specialista in podologia dello sport

L'atletica come ogni sport genera una iperutilizzazione del sistema osteoarticolare e muscolare. È fondamentale che un podologo specializzato studi la postura e la biomeccanica funzionale di ogni atleta al fine di non perturbare o correggere inopportuno un equilibrio già di per sé sempre precario. La necessità di correzioni può essere determinata da deviazioni funzionali (cioè nell'ipotesi di movimenti anomali del piede e non vi possono essere angoli sporgenti) o anche a titolo preventivo.

Il piede ha un ruolo di legame (antefaccia) tra il suolo e il corpo. Al momento della marcia o della corsa, osserviamo tre fasi di appoggio (che lo sviluppo del piede rappresenta al 100%):

- ammortamento (periodo di contatto 25%);
- equilibrio (periodo di appoggio 40%);
- propulsione (periodo di propulsione 35%).

Inoltre possiamo anche scomporre il piede in due parti funzionali:

- un triangolo statico e di equilibrio (riguarda il tallone, il 1° e il 5° metatarso);
- un triangolo dinamico di propulsione (riguarda il tallone, il 1° metatarso e l'apice dell'astragalo, che è il punto più alto del piede).

Questi due archi si integrano in un movimento alternato di pronosupinazione (effetto elicoidale di avvolgimento e svolgimento).

EQUILIBRIO - Queste due parti hanno importanza preponderante nelle modalità di correzione ortesiche. Cioè dovremo andare ad agire su questi archi attraverso delle ortesi plantari

IL PODOLOGO

Il podologo assolve a un ruolo molto delicato nello sport. Innanzitutto occorre chiarire che è un professionista sanitario in possesso di diploma universitario. Ecco i suoi compiti:

- Diagnosi e trattamento di patologie podologiche dermatologiche quali ipercheratosi, unghie incarnate, verruche plantari, problemi sudorali, fittine, vesciche ed effettuando anche prescrizione e applicazione di sostanze farmacologiche mirate ad uso dermatosportivo.
- Diagnosi e trattamento di patologie biomeccaniche e posturali, oncoestrose (ricostruzioni ungueali), ortosedi (correzioni della forma dell'unghia), ortoplastie (protezioni e correzioni siliconiche digitali), ortesi plantari speciali. Anche in tal caso effettuerà la prescrizione, la realizzazione, la corretta applicazione, nonché il controllo.

I vantaggi derivanti dalla presenza di un podologo nel settore sportivo sono notevoli: infatti i conflitti al livello del piede sono frequenti (vesciche cutanee, distorsioni alla caviglia, tendiniti, fasciti plantari, fratture da fatica...), ma studiando accuratamente il movimento che si effettua in un determinato sport, è possibile realizzare delle ortesi plantari preventive di rie-

IL CASO DI MOVIMENTI ERRATI SONO NECESSARIE CORREZIONI (PLANTARI). È FONDAMENTALE L'UTILIZZO DI SCARPE ADATTE ALL'ATTIVITÀ PRATICATA E DI ORTESI PER I DISTURBI DINAMICI. GLI ESAMI SONO SEMPRE PIÙ PROFONDI: ECCO COME FUNZIONANO

informazione sulla posizione generale dello sportivo. Invece la digitalizzazione, d'immagine video ci permette di fare una comparazione tra le differenti immagini registrate con e senza scarpe e plantari. Dunque tenendo conto dei tipi di movimento, unidirezionale o multidirezionale, valuteremo le mobilità dell'articolazione sotto-astrogale (articolazione del tallone e della caviglia) che essendo di 2/3 in supinazione e di 1/3 in pronazione, necessiterà di correzioni differenti se si tratta di uno sprinter o di un maratoneta.

L'ONDA DI SHOCK - Anche le sollecitazioni con il suolo saranno importanti. La corsa a ogni falcata o a ogni salto genererà un'onda di shock che si ripercuoterà lungo il corpo. Lo stesso sovrappeso su terreno differente produce onde di shock differenti. A esempio questa onda per un corridore di 1.500 metri si tradurrà con una battuta del piede sul suolo per 1200 volte circa. La prevenzione di queste sollecitazioni si effettua con l'utilizzo di scarpe adatte (più il peso dello sportivo è alto più la scarpa deve essere pesante, eccetto che

negli sportivi alla ricerca di alte prestazioni) e attraverso ortesi mirate per la compensazione dei disturbi dinamici. La scarpa avrà un ruolo preponderante perché una scarpa troppo piccola (sprint) o un contrappeso improporzionato (marcia), un plantare mal adattato nel rivestimento (terreno troppo soffice o duro) possono generare dei problemi sostanziosi più gravi.

In conclusione, l'ortesi plantare sarà utilizzata in ogni caso in cui il disequilibrio della pianta generi dei disturbi anche sovrappeso, anche ginocchio, anche e schiena. Il ruolo del podologo avrà per scopo di ridare una postura che riequilibri le tensioni osteo-muscolo-tendinee.

A Pragegiato di corsa sulla neve Domenica la 2ª RaccettinValle

(1.) A Pragegiato (Cuneo), in Alta Val Chisone, dopo il successo della prima edizione, domenica torna la RaccettinValle, gara internazionale con racchette da neve in due versioni: una agonistica e l'altra amatoriale per atleti di tutte le età che avranno la possibilità di trascorrere una giornata all'insegna del divertimento e a contatto con la natura. RaccettinValle, con la gara trentina della Giapladia, è valida per la coppa Europa di corsa con racchette da neve. Si viaggeranno presenti atleti provenienti da Francia, Svizzera, Spagna e Finlandia. La partenza della gara agonistica è prevista alle 10.45, la gara amatoriale partirà quindici minuti più tardi.

In occasione di RaccettinValle sono previste speciali proposte di soggiorno che comprenderanno l'utilizzo tutti gli impianti di risalita, gli anelli di fondo, e la pista di ghiaccio a prezzi particolarmente convenienti. Tra l'altro, appuntamenti da non perdere sono anche le visite al Forte di Pinostrelle e ai musei dell'Alta Val Chisone. Dunque non solo neve.

I moduli d'iscrizione alle gare sono disponibili sul sito Internet: <http://www.raccettinvalle.it>. Queste le quote di iscrizione: per gli agonisti 11,30 € senza noleggio racchette, 12,9 € con noleggio racchette; per gli amatori 7,75 € senza noleggio racchette, 9,30 € con noleggio racchette. Punto d'iscrizione: Associazione Le Claspole, via San Giuseppe 8, 11004 Pinorolo, tel. 0122/78344.