



Info di contatto

✉ olga.bettini.podologa@gmail.com

☎ +39.320 179 19 00

💻 olgabettini.it



CURIOSITÀ



- Esiste una relazione causale tra ipotiroidismo e alluce valgo con aumento dell'incidenza.
- Almeno il 2% dei bambini tra i 9 ed i 10 anni soffre già di questa patologia.
- Questa deformità è stata associata ad un aumento del rischio di alterazioni degenerative della colonna vertebrale e di altri disturbi spinali.
- Questo mal allineamento del 1° dito incide negativamente sull'equilibrio del corpo con aumento dell'oscillazione posturale antero-posteriore.

FONTI

Ying J, Xu Y, István B, Ren F. Confronti indiretti e misti aggiustati di trattamenti conservativi per l'alluce valgo: una revisione sistematica e una meta-analisi di rete. Int J Environ Res Sanità pubblica. 6 aprile 2021; 18(7):3841. DOI: 10.3390/ijerph18073841. PMID: 33917568; PMCID: PMC8038851.



CONOSCIAMO MEGLIO L'ALLUCE VALGO

DEFINIZIONE

Condizione patologica molto comune e potenzialmente debilitante, caratterizzata da un mal allineamento del 1° dito e del 1° osso metatarsale con artrosi associata.

Trattandosi di una deformità che si sviluppa su 3 piani determina la rotazione dell'alluce con inclinazione dell'unghia e successivo mal allineamento anche delle altre dita.

Un angolo di deviazione del dito di 20 gradi o superiore è anormale, mentre è considerato normale se inferiore a 9 gradi.

INFORMAZIONI

CHIAVE



CAUSE



Sebbene siano state proposte molte teorie, la causa precisa di questa deformità non è ancora chiara ma si crede sia di origine multifattoriale ed includa:

- la meccanica disfunzionale del piede che colpisce il primo raggio;
- l'anatomia anormale della prima metatarso-falangea;
- l'ipermobilità articolare;
- le influenze genetiche;
- la malattia infiammatoria articolare.

GRAVITÀ



Non tutti i casi di alluce valgo giungono al massimo livello di gravità.

Quando le forze di deformazione dell'articolazione superano un determinato valore soglia, l'articolazione inizia a modificarsi. Tale progressione può verificarsi rapidamente oppure peggiorare costantemente nell'arco di diversi anni.

PREVALENZA



La prevalenza dell'alluce valgo è:

- di circa il 23% tra gli adulti di età compresa tra 18 e 65 anni;
- di circa il 36% tra gli adulti di età superiore ai 65 anni;
- di circa il 30% tra le femmine adulte;
- due volte più presente nelle donne rispetto agli uomini nelle popolazioni non calzate;
- maggiore tra le popolazioni calzate rispetto alle popolazioni a piedi nudi.

INFORMAZIONI

UTILI



TRATTAMENTI



Secondo l'American College of Foot and Ankle Surgeons, i pazienti dovrebbero utilizzare trattamenti conservativi prima del trattamento chirurgico. Solo i pazienti con forte dolore o disfunzione e quelli i cui sintomi non migliorano con un regime conservativo devono essere indirizzati a un chirurgo del piede.

Trattamenti conservativi

Non possono correggere la deformità vista l'artrosi degenerativa associata, ma possono aiutare ad alleviare il dolore e prevenire la progressione:

- le manipolazioni fisioterapiche;
- la terapia ortesico/plantare per ridurre piattismo e prevenire forze anomale sul primo metatarsale e alluce;
- lo splintaggio notturno per riallineare l'alluce in assenza di carico e permettere lo stretching dei tessuti;
- i distanziatori delle dita (preformati o su misura) per ritardare la rottura della capsula articolare mediale e del legamento collaterale;
- scarpe adeguate: larghe, con tacco basso o modificate con tasca mediale aumentata per la prima articolazione metatarso-falangea così da ridurre al minimo le forze deformanti.

Trattamenti chirurgici

Sono state descritte circa 150 procedure chirurgiche per la correzione dell'alluce valgo, alcune eseguite utilizzando un approccio aperto (cicatrice da 3 a 5 cm), altre minimamente invasive con una piccola incisione. In entrambi i casi l'unione ossea (che generalmente coincide con il tempo necessario per il rientro al lavoro) si verifica dopo circa sei/sette settimane anche quando è consentito il carico precoce. Attenzione al fumo perché può compromettere la guarigione dilatandone i tempi!