OlgaBettini
PODOLOGA



Info di contatto

olga.bettini.podologa@gmail.com
+39.320 179 19 00
olgabettini.it

PREVENZIONE

- Utilizzare calzature adeguate con supporto plantare.
- Evitare aumenti improvvisi dell'attività fisica.
- Eseguire regolarmente esercizi di stretching e rinforzo.

👉 Scopri sul mio sito olgabettini.it/fasciopatia-plantare alcuni esercizi di stretching e rinforzo muscolare per riabilitare la fascia plantare!

FONTI

Morrissey D, Cotchett M, Said J'Bari A, et al
Management of plantar heel pain: a best practice guide informed by a systematic review, expert clinical reasoning and patient values - British Journal of Sports Medicine 2021;55:1106-1118

OlgaBettini
PODOLOGA



LA FASCIOPATIA PLANTARE

Cos'è la fasciopatia plantare?

La fasciopatia plantare è una condizione comune che colpisce la fascia plantare, una banda di tessuto connettivo che si estende dal tallone alla base delle dita dei piedi.

📌 È una condizione caratterizzata da **degenerazione del tessuto connettivo** con veri e propri cambiamenti strutturali e disorganizzazione delle fibre di collagene, spesso associata a **microtraumi ripetuti** e a un **carico eccessivo** sull'arco plantare (per questo non è corretto chiamarla fascite, termine che rimanda ad un processo infiammatorio).

INFORMAZIONI CHIAVE

CAUSE E FATTORI DI RISCHIO

Cause principali: sovraccarico, microtraumi ripetuti, alterazioni biomeccaniche del passo.

Fattori di rischio

- Piede piatto o cavo.
- Ridotta flessibilità del tendine d'Achille.
- Obesità o aumento di peso.
- Attività sportive ad alto impatto (es. corsa, salti).
- Calzature inadeguate.
- Lavori che richiedono lunghi periodi in piedi.

SINTOMI COMUNI

- Dolore al tallone, soprattutto al risveglio o dopo riposo.
- Dolore che migliora con il movimento ma peggiora dopo attività prolungate.
- Sensazione di tensione o rigidità alla pianta del piede.

DIAGNOSI

La diagnosi è principalmente clinica, basata sulla storia del paziente e sull'esame fisico. Potrebbero essere richiesti esami strumentali (es. ecografia o risonanza magnetica) per escludere altre patologie (ad esempio la sindrome del pannicolo adiposo).

TRATTAMENTO

Basato sulle linee guida del British journal of sport medicine

Il trattamento della fasciopatia plantare è multimodale e include quanto segue:

A. Autogestione e modifiche dello stile di vita

- **Esercizi di stretching**: allungamento della fascia plantare e del tendine d'Achille.
- **Riduzione del carico**: evitare attività ad alto impatto e utilizzare calzature adeguate.
- **Gestione del peso**: mantenere un peso corporeo sano per ridurre lo stress sulla fascia.

B. Terapie fisiche

- **Esercizi di rinforzo**: per migliorare la forza dei muscoli del piede e della caviglia.
- **Taping**: applicazione di tape per supportare la fascia plantare.
- **Massaggio**: automassaggio con palline da tennis o foam roller.

Solo se necessario, e comunque dopo almeno 6 settimane di trattamenti conservativi (A+B), si prenderanno in considerazione gli step C e D.

C. Terapie mediche

- **Farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS)**: per ridurre dolore e infiammazione (uso limitato nel tempo).
- **Infiltrazioni di corticosteroidi**: solo in casi selezionati e sotto controllo medico.

D. Terapie avanzate

- **Onde d'urto extracorporee**: indicate per casi resistenti al trattamento conservativo.
- **Terapia laser**: per ridurre l'infiammazione e promuovere la guarigione.