

Beauty & wellness

INDICAZIONI E CONSIGLI DI FISIOKINÈ SCANDIANO

Un piede sano garanzia di postura, muscoli e articolazioni di tutto il corpo

Estremità fondamentali. Sono loro che ci tengono saldamente stabili sulla terra. Ci permettono di muoverci e per la riflessologia contengono anche tante informazioni relative ai vari organi. I piedi insomma sono una parte fondamentale del corpo, spesso trascurata, ma che va curata come tutte le altre.

“Il piede è un recettore fondamentale del sistema posturale in quanto si raccolgono numerose informazioni derivanti da muscoli, articolazioni e pelle – spiega Serena Boccedi, fisioterapista del centro Fisiokinè di Scandiano - Una deformazione o asimmetria qualsiasi del piede si ripercuoterà sempre a monte e come conseguenza ci sarà un adattamento del sistema posturale. Ma il piede è anche il punto di unione tra uno squilibrio di origine alta e il suolo e si adatterà

sempre per riarmoneizzare l'appoggio. In presenza di piedi piatti o cavie i pazienti possono accusare dolori

come lombalgie o dorsalgie basse, dolori alle anche o alle ginocchia o perfino alle spalle e alle vertebre cervicali. È importante quindi non sottovalutare le problematiche plantari e all'insorgere di certi sintomi affidarsi a uno specialista per una corretta valutazione. Un buon esame posturale e del cammino permette di rilevare eventuali squilibri di appoggio al suolo e uno scorretto schema del passo. È importante verificare anche l'usura della suola della scarpa se si vuole mettere in evidenza un'asimmetria d'appoggio tra un piede e l'altro”.

Tra le patologie del piede ci sono l'alluce valgo e la fascite plantare.

“L'alluce valgo è una delle patologie

■ È importante non sottovalutare le problematiche plantari e all'insorgere di certi sintomi affidarsi a uno specialista per una corretta valutazione



Un mese dedicato al loro benessere

Dal 10 maggio torna il Mese del piede Scholl l'annuale iniziativa Scholl dedicata alla promozione di una vera e propria cultura responsabilizzante in materia di footcare. In qualità di footexpert, il brand Scholl porta avanti anche quest'anno il proprio impegno nella diffusione di concetti educativi legati all'importanza della cura dei piedi, una parte del corpo ancora troppo spesso sottovalutata. Il Mese del piede rappresenta per lo storico brand un immancabile appuntamento per sensibilizzare a

un corretto trattamento delle estremità inferiori, affermando come una sana routine quotidiana di cure sia il primo passo per avere piedi sani e belli sempre. Responsabili del benessere e dell'equilibrio dell'intero organismo, i piedi meritano infatti le stesse cure riservate ad altre parti del corpo, specie in vista della stagione estiva che obbliga a una perfetta remise en forme. Le novità proposte da Scholl per l'edizione di quest'anno sono pensate per accompagnare uomini e donne lungo un percorso di prevenzione e trattamento quotidiano delle estremità inferiori. Oltre a consigli specifici e al lancio di nuovi prodotti, è in programma un concorso a premi. Info: www.scholl.com



lute psicofisica del paziente, in quanto limita le attività sportive e rende difficoltose tutte le normali attività quotidiane. Il trattamento più efficace per il dolore nella fascite plantare è lo stretching che deve essere fatto ogni mattina prima di camminare e ripetuto 4-5 volte nell'arco della giornata. Possono essere necessari uno o due mesi di stretching quotidiano per ottenere una significativa riduzione del dolore”.

Con passeggiate e jogging all'aria aperta un altro problema è quello delle distorsioni. “La caviglia è l'articolazione del nostro corpo che sopporta maggior carico per unità di superficie ed è quindi maggiormente soggetta a lesioni capsulo-legamentose – spiega Serena - In fase sub-acuta gli obiettivi includono sia una riduzione della tumefazione e del dolore, anche con l'utilizzo di terapie fisiche come laser, tecarterapia, ultrasuoni, sia una cauta e adeguata mobilizzazione della caviglia per permettere una più rapida ripresa dell'arco di movimento. La fase riabilitativa si concentra sull'aumento della forza, della resistenza, dell'equilibrio e della propriocezione in carico”.

(c.b.)

del piede più diffuse e consiste in una deformazione progressiva e irreversibile, caratterizzata da una deviazione laterale dell'alluce con una corrispondente deviazione mediale del primo metatarso – continua Serena - Nei casi lievi la terapia conservativa ha lo scopo di correggere le forze che

agiscono sulla prima articolazione metatarso-falangea. Suggestimenti per il trattamento possono essere di rinforzare la muscolatura, l'utilizzo di divaricatori e cuscinetti protettivi per le callosità, plantari e calzature adatte per allentare la tensione dei tessuti. La fascite plantare è un dolore

localizzato nella faccia inferiore del calcagno e circa il 10% della popolazione ne ha sofferto almeno una volta nella vita. È tra le più comuni affezioni che richiedono una cura medica, osservabile principalmente tra i pazienti di 40-60 anni, in prevalenza donne. Ha un grosso impatto sulla sa-

Dove & come

Trattamenti su misura per tutte le necessità

Il Monsignor della Casa Country Resort & Spa di Borgo San Lorenzo (FI - www.monsignordellacasa.com) propone un trattamento che prevede un massaggio esfoliante su piedi e caviglie e un massaggio di riflessologia plantare con oli al mandarino rosso e menta per un'azione calmante e rinfrescante.

Alle Terme della Salvarola (www.termesalvarola.it) per rilassare tutto il corpo partendo dai piedi c'è il massaggio Kundamiri con uno speciale strumento. È un massaggio bioenergetico, profondamente rilassante perché allontana le tensioni, prati-

cato alla pianta del piede attraverso delle stimolazioni circolari che seguono le linee della riflessologia plantare e aiutano a scaricare le correnti e le extra-correnti accumulate dal corpo. Per il trattamento è utilizzato un particolare lettino che emette ossigeno naturale molecolare con effetto rigenerante per tutto il corpo.

La riflessologia plantare integrata del Belvedere Wellness Hotel di Riccione (RN-www.belvederericcione.com) si basa sull'antica tecnica cinese di riequilibrio energetico-funzionale che risale a oltre 5.000 anni fa. Il trattamento



consiste in un massaggio ai piedi che conduce verso un benessere

globale attraverso la corretta stimolazione di importanti punti ri-

flessi, ognuno connesso a una specifica zona o funzione del corpo.

Le cure della natura

Il NaturHotel Lusnerhof di Luson (BZ - www.naturhotel.it www.luesnerhof.it) ristabilisce il rapporto con la natura e propone trattamenti all'aria aperta e a piedi scalzi per distendere la pianta del piede e riacquistare rinnovata sensibilità e agilità. Nel percorso kneipp al ruscello Gargitter, l'acqua pura e incontaminata dell'Alpe si Luson scorre nel ruscello e confluisce in tinozze di legno lungo il ruscello. Si associa a un bagno nel laghetto balneabile di acqua alpina fitodepurata dalle piante acquatiche e a pause di relax in 6



diversi tipi di saune in legno e pietra. Il percorso a piedi nudi nell'orto di Maria, lungo 1 km e mezzo, provvisto di riquadri colmi di trucioli di legno, erba di campo, fieno appassito, sabbia, sassolini di fiume, biglie di legno, cubetti di ghiaccio, tronchi sezionati d'albero, abitua la pianta del piede a camminare libera e a ritrovare il contatto con la natura. Il bagno alle erbe nella vasca idromassaggio è composto secondo un'antica ricetta dei medici Ragginer. Il massaggio riflessogeno plantare è eseguito con una emulsione al cembro alpino; efficacissima contro contratture muscolari e tendiniti.

Imparare la riflessologia

In programma per la prima volta a Reggio Emilia (27-28 aprile, 18-19 maggio, 1-2 giugno e 15 giugno) il corso di primo livello di riflessologia plantare metodo Sat Guru Charan (www.satgurucharan.it) guidato da Hari Simran Singh Khalsa e organizzato da Associazione Shakti Ayurveda. Si tratta di una tecnica molto profonda ed efficace, insegnata anche a medici e ostetriche presso l'Ospedale Santo Spirito di Roma per aiutare le donne nell'esperienza del parto. È quindi rivolto a chi desidera una nuova conoscenza, ma anche a infermieri e fisioterapisti come strumento di aiuto nel trattamento del paziente.

Il massaggio del piede è una forma di meditazione che ci permette di comunicare direttamente con il cielo. (Yogi Bhajan). Charan sono i piedi, le radici che ci connettono alla terra e portano la nostra anima a fare esperienza nel mondo. Il Sat Guru Charan è una delicata forma di riflessologia che si basa su quattro mappe dei piedi lasciate dal maestro Yogi Bhajan, con tracciati tutti gli aspetti dell'esistenza, grossolani e sottili, sui quali il terapeuta interviene stimolando i punti corrispondenti. Il riflesso di questa azione va quindi ben oltre i limiti del corpo: espelle le tossine accumulate negli organi, ma dissolve anche i blocchi emotivi.

Info tel. 3466687193 - valentina.ayurveda@libero.it