

# ART®

## FASCITE PLANTARE: COME RISOLVERE UN PIEDE DOLENTE

del dott. Anthony McDougall

ART® è una tecnica di massaggio, basata sul sistema e il movimento dei tessuti molli, e con la quale è possibile risolvere molti problemi spesso causati dall'abuso dei muscoli che subiscono cambiamenti importanti. Ognuno di questi può indurre il corpo a produrre tessuto cicatriziale duro legandoli, invece, devono potersi muovere liberamente. Il terapeuta ART® usa le sue mani per valutare la consistenza, la rigidità e il movimento di muscoli. Le anomalie sono curate combinando tensione applicata con precisione e movimenti molto specifici per il paziente. La ART® è stata sviluppata, affinata e brevettata dal dott. Michael Leahy che aveva notato che i sintomi dei suoi pazienti sembravano essere correlati a variazioni percepibili a mano nuda nei tessuti molli. Adesso Leahy forma e certifica terapeuti ART® in tutto il mondo.

**N**ella nostra ultima discussione abbiamo esaminato la sindrome della bandelletta ileo-tibiale e analizzato i sintomi e i trattamenti per il dolore al ginocchio associato a questo. Ora, ricordo, il dolore laterale al ginocchio non interessa solo i corridori sulle lunghe distanze – ma può colpire diversi tipi di atleti e sportivi improvvisati, anche se sei una persona che mangia le sue verdure e aiuta le vecchie signore ad attraversare la strada. Questo mese vorrei discutere del dolore ai piedi – specialmente alla “fascite plantare” – come si può evitare o, se ce l'hai già, come sistemarla prima che diventi esasperato.

La fascite plantare è “la causa più comune del dolore ai piedi nei pazienti ambulatoriali” ed è spesso una spiacevole “ricompensa” del duro lavoro del tuo corpo: gli esercizi pliometrici, i salti, la corsa, lo scatto, o solo il lavoro e lo stare in piedi per ore durante il giorno (CMDT 2008). Il sintomo indicatore è il dolore che inizia all'interno del piede partendo dal tallone.

Spesso fa male in particolari punti e stringendolo con le dita e colpendolo con un bastoncino può causare un dolore pungente e prolungato. Bene, non stringerlo e non colpirlo così non ti provoca dolore (scherzo!). Di solito si fa sentire muovendo i primi passi scesi dal letto la mattina o dopo essersi seduti a guardare l'ultimo Reality, documentario di chirurgia plastica, o il Fight Club.

La fascite plantare oltre un fastidio al piede è anche un vero fastidio da trattare. Secondo l'American Family Physician, 2001 potrebbero essere necessari dai 6 ai 18 mesi per risolverla. Per capirlo è necessaria una breve e leggermente noiosa lezione di anatomia. La superficie plantare del piede è la parte sotto del piede, proprio come è la superficie del palmo della mano, bene, penso che tu capisca. La fascia è un tessuto connettivo molto spesso che circonda i muscoli o gli serve come ancora, provvedendo a creare una struttura di supporto e protezione. Negli anni passati ortopedici e fisioterapisti credevano che la fascite plantare fosse un'inflammatione della fascia. Credevano che il ghiaccio, le infiltrazioni di cortisone, e se necessario la chirurgia, fossero la miglior strada per curare questa patologia. Numerosi studi recenti rifiutano la teoria dell'inflammatione e suggeriscono che "la fascite plantare è una fascite degenerata senza inflammatione". I ricercatori della *Temple University School of Podiatric Medicine* hanno dimostrato che molti dei trattamenti medici per le varie fasciti – specialmente le infiltrazioni di cortisone (ahi) – possono addirittura peggiorare la degenerazione della fascia.

E invece per quanto riguarda le "spine calcaneari"? Anni fa, prima del Nintendo, c'era un tempo in cui tutti credevano che la crescita ossea del tallone dove la fascia si congiunge era la maggiore causa della fascite plantare. Con molti studi radiografici abbiamo visto che avere la spina calcaneare non significa avere la fascite plantare. Molte persone senza il dolore ai piedi ce l'hanno (DiMarcangelo, 1997). Da quel momento, ci siamo focalizzati sulla fascite plantare come una lesione da sovraccarico – il tessuto è sovraccaricato con troppi salti, corsa, camminate, ecc. o semplicemente il peso. Persone pesanti – non necessariamente in sovrappeso – hanno maggiori probabilità di finire per avere il dolore ai piedi.

Che cosa puoi fare per questo? "Sono destinato a rinunciare alla mia corsa, al mio allenamento, al mio sollevamento pesi, al mio lancio del gatto, etc.?" No, non a tutto. Se accetti che ci vuole l'impegno e un po' di tempo, la fascite plantare può risolvere senza interrompere il tuo lavoro o fermare i tuoi esercizi quotidiani. Il migliore approccio, include l'*Active Release Techniques® (A.R.T.)*, lo stretching, esercizi, cambio delle scarpe, attività alternative, e pensieri positivi (dai, non farebbe male).

A.R.T.® è particolarmente efficace – non solo riduce lo spasmo muscolare e le aderenze dei tessuti, allungando e muovendo i muscoli e i tendini del piede. Sì, è doloroso ma potrai arrivare ad avere meno dolore dopo pochi trattamenti. Tipicamente due o tre volte alla settimana per due settimane si trova un miglioramento del 50% dei sintomi. Insieme a questo trattamento, qualcosa in più è probabilmente necessario. Allungamenti del piede e della punta del piede, in particolare con le gambe accavallate con il tallone sopra al ginocchio, dimostrano di avere un effetto positivo nel ridurre il dolore al tallone se fatti diverse volte al giorno con un minimo



© Nathalie P - Fotolia.com



Foto per gentile concessione dell'autore.



di 10 ripetizioni (Di Giovanni, Naawoczenski, Wilding, et al., 2003). Gli esercizi con l'asciugamano – fondamentalmente consiste nell'esercitarsi ad arrotolare l'asciugamano con le tue dita del piede con il tuo tallone piantato a terra – sono efficaci per rafforzare i flessori e estensori delle dita del piede. Fare un massaggio passando una pallina da golf lungo la fascia plantare è un semplice modo per sciogliere da soli il sotto del piede. E, ancora, le vecchie scarpe non aiutano. Ricordi quelle scomode scarpe da tennis di pelle bianca che hai appeso dal 1982? Non solo sono probabilmente troppo piccole, consumate e completamente prive di aiuto per il tuo arco plantare, ma sono anche disgustose. No, seriamente, se le tue scarpe hanno passato i 750 chilometri, che per la media delle persone è tra i 3 e i 6 mesi – NON anni – devono essere mandate nell'"Isola dei Rifiuti".

# ART<sup>®</sup> FASCITE PLANTARE : COME RISOLVERE UN PIEDE DOLENTE

Dobbiamo anche vedere o sentire la struttura del piede: le ossa del piede si muovono come dovrebbero? Una manipolazione del piede può migliorare la mobilità? L'arco del piede è ceduto? Un plantare in questo caso potrebbe anche dare un sostegno in più. Un ciclo di terapie con gli ultrasuoni o di laser terapia hanno dato qualche segno positivo al livello clinico anche se metto più fiducia negli altri trattamenti sopra citati.

Le due più terribili parole che si possono sentire da un atleta o da uno sportivo sono: "modifica dell'attività". Non mi piace "modificare" le mie abitudini, ma a volte, per superare momenti di sovraccarico, è necessario. Il corridore dovrebbe diminuire il suo chilometraggio settimanale; il saltatore potrebbe evitare di saltare focalizzando su altri aspetti dell'allenamento; il calciatore potrebbe giocare un solo tempo piuttosto che 2 partite alla settimana, etc. Se non sei aggiornato sui nuovi o i tradizionali esercizi, ingaggia un personal trainer certificato. Un buon insegnante è la più grande fonte di nuove idee e ispirazioni. Se il tuo lavoro ti costringe a stare tutto il giorno su un pavimento duro cerca di usare uno sgabello o una sedia o un tappetino di gomma. Spesso non è possibile cambiare il proprio lavoro, ma modificare le nostre abitudini e modi di lavorare e in più unire i trattamenti delineati in questo articolo ti faranno stare meglio. **ON\***

Per ulteriore informazione sul ART è possibile visitare il sito internet [www.activerelase.com](http://www.activerelase.com) oppure comprare il libro 'Alleviare i dolori muscolari' di Brian e Kamali Abelson.

Il **Dr. Alex Pandzik** è laureato in Exercise Physiology, certificato Personal Trainer e certificato nel ART<sup>®</sup>. Collabora con atleti, bodybuilders, powerlifters, e tutti gli appassionati di fitness. Il Dr. Pandzik ha fatto gare di Bodybuilding e continua ad allenarsi seriamente mentre sta completando i suoi studi per diventare dottore in Chiropratica.

Il **Dott. Anthony McDougall** è un dottore in Chiropratica certificato per tutto il corpo nella ART, che collabora con atleti professionisti, praticanti di danza, e anche con la Nazionale Italiana di Canottaggio. Svolge la sua attività a Firenze e Siena. Visitate il sito [www.studiobalance.it](http://www.studiobalance.it) per saperne di più.

## BIBLIOGRAFIA

- DiGiovanni BF, Nawoczenski DA, Lintal ME, Moore EA, Murray JC, Wilding GE, et al. Tissue-specific plantar fascia-stretching exercise enhances outcomes in patients with chronic heel pain. A prospective, randomized study. *J Bone Joint Surg Am* 2003; 85-A:1270-7.
- DiMarcangelo MT, Yu TC. "Diagnostic imaging of heel pain and plantar fasciitis." *Clinical Podiatrist Medical Surgeon*, 1997; 14:281-301.
- Definition of "fascia" according to Medline-Plus and Merriam-Webster <http://www2.merriam-webster.com/cgi-bin/mwmednm?book=Medical&v=fascia>
- Lemont, Harvey, DPM, Ammiratie, Krista M., BS, and Usen, Nsima, MPH, "Plantar Fasciitis: A Degenerative Process (Fasciitis) Without Inflammation", Temple University School of Podiatric Medicine, Philadelphia, PA. *Journal of American Podiatric Medical Association* 93(3): 234-237, 2003.
- McPhee, Stephen J., Papkakis, Maxine A., Tierney, Lawrence M. Jr. 2008 *Current Medical Diagnosis & Treatment*, 47<sup>th</sup> edition, McGraw Hill Medical, San Francisco. 720.
- Niedfeldt, Mark W. MD, Rutherford, Darin S., MD, Young, Craig C., MD. "Treatment of Plantar Fasciitis", *American Family Physician*, February 1, 2001. <http://www.aafp.org/afp/20010201/467.html>



## Come aumentare 10 kg alla panca in pochissimo tempo

# SHOULDER HORN



**Vi piacerebbe incrementare la potenza nella parte superiore del corpo ed aumentare di 10 kg la distensione su panca orizzontale?**

Ma è impossibile! Direte, specialmente se è da un po' che non riuscite ad aumentare il peso alla panca. Ma nove volte su dieci il problema dello stallo è dovuto alla debolezza in alcuni piccoli gruppi muscolari – non ai pettorali, i deltoidi o i tricipiti, ma ad un piccolo gruppo chiamato *la cuffia dei rotatori*.

I muscoli della cuffia dei rotatori stabilizzano l'articolazione della spalla. Durante l'esecuzione della panca e quasi in tutti gli esercizi per la parte superiore del corpo, questi muscoli proteggono

l'articolazione della spalla e prevengono lo spostamento dell'omero dal suo alloggio articolare. Se questi muscoli sono atrofizzati, divengono l'anello debole nell'azione del movimento di distensione e di conseguenza ne risente la forza, o peggio, si infortuna la spalla. Uno dei migliori metodi per rinforzare la cuffia dei rotatori e quindi creare un bilanciamento ottimale tra i muscoli della parte superiore del corpo è quello di eseguire movimenti diretti per quest'area specifica della cuffia dei rotatori. *Non appena inizierete ad usare lo speciale attrezzo per allenare la cuffia dei rotatori, lo Shoulder-Horn, i pesi che usate saliranno immancabilmente.* Questo speciale attrezzo, brevettato, vi permetterà di allenare i muscoli della cuffia dei rotatori con il massimo comfort e con una precisa azione rinforzante. Sarete sorpresi dai nuovi pesi che dopo poche settimane userete.

Ordinate oggi stesso il vostro Shoulder-Horn, iniziate ad allenare i muscoli della cuffia dei rotatori e sentirete subito la differenza!

- **Lo Shoulder-Horn è l'attrezzo ideale per allenare i muscoli della cuffia dei rotatori.**
- **È la chiave per aumentare la forza in tutti i movimenti di distensione.**

**Lo Shoulder-Horn è disponibile in due taglie M/L e XL**

(la taglia è rapportata alle T-Shirt da uomo)

**Costo € 103,29 + spese di spedizione**



**Contiene un programma di allenamento per la cuffia dei rotatori**