



DOLORE E INFIAMMAZIONE AL PIEDE?

Verso un cammino senza dolore

Tutte le pratiche per accelerare
la guarigione

Una guida per riconoscere le cause dei dolori
al piede causati dall'alluce valgo e conoscere
la cura migliore per eliminare i sintomi e
riprendere le normali abitudini.



**Dr. VANNI
STRIGELLI**

ORTOPEDIA DI PIEDE, ANCA E GINOCCHIO



Le persone con dolore e infiammazione al piede spesso affrontano una serie di problemi che influiscono sulla loro qualità della vita.

Ad esempio, indossare certi tipi di scarpe può trasformarsi in una **tortura**, tra arrossamenti, dolori, e quella protuberanza che può impedire di sentirsi a proprio agio con i piedi scoperti... Questo può portare a una riduzione dell'autostima e della felicità complessiva e a non godersi a pieno le giornate.

Inoltre, le persone con dolore al piede possono avere difficoltà a mantenere uno stile di vita attivo, il che può influire sulla loro salute generale.

Perché è fondamentale riconoscere i sintomi, anche precoci, dell'alluce valgo o di altre patologie?

Una diagnosi precoce aiuta a trovare il percorso giusto per la totale risoluzione e per la prevenzione di situazioni più gravi.

Cosa accadrebbe infatti se trascurassi i sintomi o li trattassi in modo inadeguato?

Nel primo caso **la patologia si aggraverebbe.**

Nel secondo caso probabilmente **attenueresti solo temporaneamente i sintomi senza ottenere la guarigione**, con un inutile spreco di tempo, energia e denaro.

Inoltre **in alcuni casi alcune terapie possono causare dei danni collaterali alla salute**, come l'utilizzo prolungato di medicinali per tenere sotto controllo il dolore o l'infiammazione.

Il dolore al piede, così come gli altri sintomi che possono manifestarsi, **richiedono una valutazione approfondita e complessa.**

Per questo con questa guida voglio sottolineare alcuni aspetti importanti che ti aiutano a riconoscere i segnali di allarme e valutare le strade da percorrere in maniera consapevole.

Ecco quindi **3 buone pratiche per gestire il dolore al piede, riconoscerne le possibili cause** e scegliere consapevolmente la **strada da percorrere per risolvere la situazione.**



1° BUONA PRATICA

Riconoscere precocemente i sintomi e non trascurarli

La prima buona pratica che io consiglio è quella di **riconoscere i propri sintomi e di non trascurarli.**

Questo perché trascurare i sintomi o cercare di silenziarli con alcune terapie farmacologiche mette a repentaglio la tua salute, ma soprattutto perché **si aggrava la situazione.**

Ti devo mettere in guardia, però, che nell'era di internet farsi fuorviare dalle diagnosi fai-da-te o da quello che si trova online è **molto facile e altrettanto pericoloso.** Quello che ti consiglio **non è abbandonarti all'autodiagnosi**, ma di ascoltare il tuo corpo e riferire tutto a un medico competente, che possa analizzare la situazione sulla base di una solida base scientifica e di esperienza e, dopo eventuali approfondimenti, possa indicarti la via migliore per la risoluzione del problema.

Per questo già qui voglio farti un elenco di quelli che possono essere i sintomi specifici del dolore al piede:

1. **Il dolore passa da un fastidio lieve a uno acuto e persistente**, specialmente indossando certi tipi di scarpe, come quelle con il tacco;
2. **L'arrossamento e l'infiammazione** nell'area intorno all'alluce;
3. **La protuberanza ossea** che altera la forma del piede e delle dita, dando quel caratteristico aspetto a cipolla;
4. Una **minor flessibilità** dell'alluce;
5. La formazione di **calli o duri**;
6. Un **cambio di andatura** e **difficoltà a mantenere l'equilibrio.**

Se hai uno o più di questi disturbi indica che puoi avere una fra queste patologie:

- Alluce Valgo
- Borsite
- Artrosi
- Neuroma di Morton
- Metatarsalgia
- Gotta
- Cisti sinoviale.

Ogni problema specifico ha bisogno di una terapia specifica.

IL MIO CONSIGLIO

Una visita approfondita da parte di uno specialista attraverso un esame obiettivo, l'anamnesi e la diagnostica per immagini.

-  L'esame obiettivo e l'anamnesi forniscono informazioni importanti sulle **caratteristiche** della sensazione dolorosa, dell'**evento scatenante** e sui **fattori di rischio**.
-  La diagnostica per immagini permette di **valutare lo stato di salute** dell'articolazione del piede e degli elementi muscolo-tendinei che interagiscono con essa.



2° BUONA PRATICA

Conoscere le possibilità

Nella scelta del percorso che va dalla diagnosi alla guarigione è fondamentale valutare ogni strada percorribile, basandosi sull'anamnesi approfondita condotta, sullo stato di salute generale del paziente e sul caso specifico.

Purtroppo non sempre questo accade, ma si percorrono iter terapeutici standardizzati che invece di risolvere il problema allungano la via della guarigione o, nel peggiore dei casi, peggiorano la situazione. Questo perché **ci si deve rivolgere a una figura specializzata con una vasta esperienza**, che ti consiglia nel migliore dei modi e ti rende consapevole.



Ma quali sono gli iter percorribili?

Possiamo suddividere i trattamenti più utilizzati per il dolore al piede:

1. **Tutori:** questi dispositivi agiscono tentando di correggere la deviazione dell'alluce. In alcuni casi, possono portare a un miglioramento, ma raramente sono una soluzione definitiva;
2. **Calzature ortopediche e plantari:** se ben progettati, possono alleviare il dolore e ritardare la progressione della deformità;
3. **Terapie fisiche**, come la fisioterapia, i massaggi, la crioterapia, che possono aiutare a gestire il dolore e a mantenere la flessibilità del piede;
4. **Infiltrazioni di cortisone** o acido ialuronico;
5. **L'intervento chirurgico**, l'unica soluzione che può correggere definitivamente la deformità.

IL MIO CONSIGLIO

Se vuoi scegliere in modo consapevole **devi rivolgerti a una figura che ha una vasta esperienza specialistica in materia** e che tratta il tuo problema o il tuo disturbo ogni giorno, come il pane quotidiano.



3° BUONA PRATICA

Percorrere una terapia integrata

Nell'affrontare un percorso di guarigione è **cruciale integrare la terapia medica con alcune buone abitudini** che accelerano il ritorno alla vita quotidiana e alle normali abitudini.

Infatti se ti affidi solo agli aiuti esterni per risolvere la situazione cosa accade? **Che agisci per risolvere il sintomo ma non agendo sulle cause rischi una ricaduta o di vanificare il lavoro fatto.**

Cosa fare per evitare questi rischi?

Una buona pratica è seguire **indicazioni specifiche** che può fornirti il medico specializzato dopo una corretta e approfondita anamnesi. Eccone alcune che potrebbero costituire dei suggerimenti per migliorare la situazione da subito e accelerare la guarigione.

Per primo, l'uso di scarpe adatte, comode, con una punta larga e un tacco basso. Le scarpe a punta stretta o con tacchi alti possono peggiorare i sintomi. Si possono utilizzare cuscinetti protettivi o separatori per alluce valgo, disponibili in farmacia, che possono fornire sollievo dal dolore.

Ci sono anche **alcuni esercizi** che aiutano a mantenere o migliorare la flessibilità e la forza dell'alluce.

E il controllo del peso: mantenere un peso sano può ridurre la pressione sui piedi e alleviare il dolore dell'alluce valgo.

È lo specialista che, nel tuo caso specifico, saprà consigliarti il percorso migliore da accostare all'iter terapeutico.

IL MIO CONSIGLIO

Quindi riassumendo per accelerare la guarigione è fondamentale:

-  **Fare una visita precoce** - senza il rischio di aggravare la situazione
-  **Rivolgersi a uno specialista esperto** - che crea un percorso su misura
-  **Integrare all'iter terapeutico una serie di abitudini virtuose** - per agire a lungo termine e avere una guarigione definitiva.

Perché posso assicurarti che seguendo queste 3 pratiche puoi migliorare velocemente i sintomi e velocizzare il processo di salute?



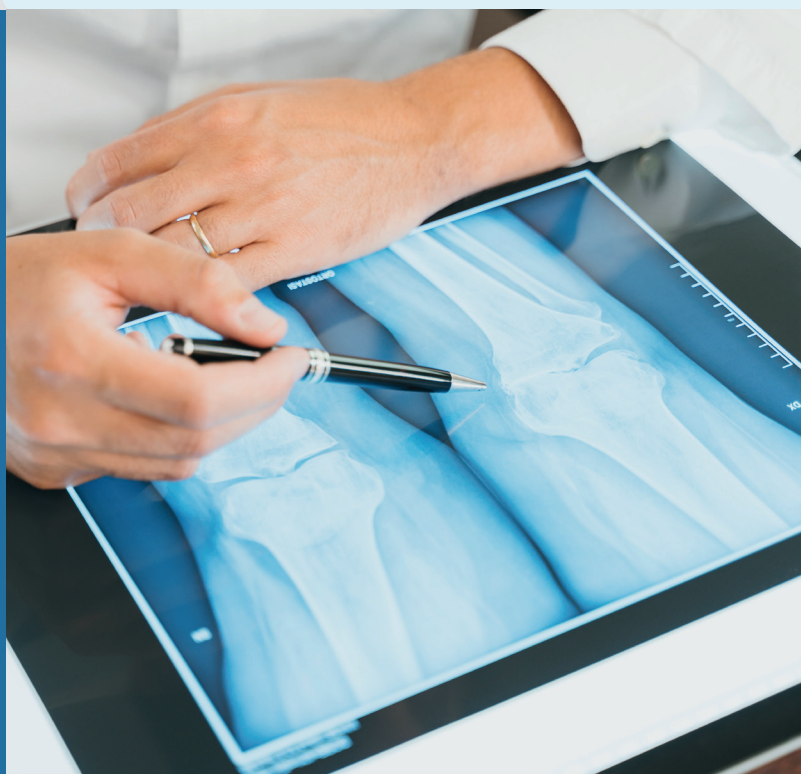
Sono il Dr. Vanni Strigelli, Chirurgo Ortopedico iper specializzato nel trattamento di questa problematica

Dopo essermi laureato in Medicina e Chirurgia, **mi sono specializzato in Ortopedia e Traumatologia** presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore, Policlinico A.Gemelli di Roma, guardando sempre con attenzione e curiosità scientifica alle tecniche e alle procedure più avanzate oltre i confini nazionali, con esperienze in Finlandia (ZBFR Europe) e a New York.

Ho deciso di approfondire la chirurgia ortopedica perché, tra i vari settori della medicina **è quella che più mi dà la possibilità di migliorare la qualità della vita dei miei pazienti**, eliminando il dolore e tutti quegli aspetti che ne limitano la quotidianità, anche in giovane età.

Ogni giorno, infatti, scelgo di dedicarmi alla cura del piede **con la consapevolezza di offrire ai pazienti una chirurgia del benessere, che migliora concretamente la loro vita.**

Per questo parto sempre da una visita approfondita per coloro che hanno dolore al piede e vogliono una diagnosi corretta e un iter di guarigione sicuro. La visita medica è importante perché aiuta a diagnosticare, a scegliere e a trattare il dolore in modo efficace e personalizzato. Tutto questo aiuta a tornare ad una vita attiva e indolore.



Come funziona la visita?

La visita ortopedica del piede dura all'incirca 30 minuti.

Prima di tutto **raccolgo l'anamnesi e la storia clinica del paziente**, con informazioni sullo stato di salute, eventuali malattie pregresse o in atto; l'anamnesi familiare (malattie ricorrenti in famiglia) le caratteristiche del disturbo (localizzazione, frequenza, intensità e sintomi associati).

Segue poi un **esame obiettivo del piede**, valutando attraverso la palpazione, la mobilizzazione e test specifici, il dolore, le possibilità di movimento e la forza muscolare del paziente.

Poi, procedo con la **visita e la valutazione del piede**: questo passaggio è fondamentale per capire l'entità del problema e la sua origine.

È chiaro che **una diagnosi corretta può salvare da interventi inutili e potrebbe consentire una terapia preventiva**, che limiti una degenerazione della deformità.

Se hai dolore al piede e vuoi trovare la cura giusta, fissa una consulenza.

Visito in diverse strutture nella zona di **Firenze, Bologna e Pontassieve**, sia privatamente che tramite assicurazione sanitaria, ed **opero anche in convenzione con il S.S.N.**

Posso aiutarti a capire meglio di cosa hai bisogno per **accelerare la guarigione e riprendere le tue abitudini e la vita di sempre.**



(+39) 331 7480372



info@vannistrigelli.it

