

## Periostite tibiale

Il termine “periostite” è spesso usato dagli atleti per descrivere il **dolore lungo la tibia** (lo stinco).

Semplicemente, si verifica un’inflammazione a livello dell’inserzione dei muscoli:

1. Tibiale posteriore,
2. Soleo.



Il **muscolo tibiale posteriore** origina:

1. Dalla superficie laterale e posteriore della tibia,
2. Dalla membrana interossea,
3. Dalla faccia mediale del perone.

Scende verso il piede e si divide in due capi che si inseriscono a livello:

1. Dell’osso navicolare,
2. Del secondo o terzo cuneiforme.

Il **muscolo soleo** origina sulla superficie posteriore della tibia e del perone e si inserisce nel tendine d’achille.

## Cause

La causa della periostite è sicuramente l’eccesso di corsa, sprint e salti, ma ci sono tanti fattori di rischio che possono aumentare le probabilità di sviluppo della periostite.

L’**Iperpronazione** si verifica quando il piede è inclinato verso l’interno. La conseguenza è un aumento dello stress sui tessuti molli della parte inferiore della gamba che causa dolore e infiammazione.

Una causa comune della periostite è il piede piatto. Questo, può essere identificato grazie all’analisi bio-meccanica.

Per i problemi di tipo biomeccanico, un professionista specializzato può fare:

1. Un’analisi del passo sul tapis roulant,
2. La [baropodometria](#).

La **calzatura inadeguata** quando il modello di scarpe è sbagliato per la corsa o le scarpe da corsa sono molto vecchie e consumate, si possono verificare degli infortuni.

L'iperpronazione può richiedere scarpe da corsa con un'intersuola stabile all'interno per ridurre la rotazione (scarpe per pronatori). In un negozio di scarpe specializzato si può trovare la scarpa adatta.

**L'aumento dell'intensità dell'allenamento rapidamente** è una delle cause più frequenti di periostite. Correre spesso su una superficie dura o sulle punte dei piedi come nello sprint può aumentare il rischio di infortuni.

**La scarsa flessibilità** della caviglia può causare un maggior stress sui tessuti molli, muscoli e tendini della parte inferiore della gamba durante la corsa.

I muscoli dei polpacci e in particolare il muscolo tibiale posteriore possono aver bisogno di stretching.

Il polpaccio può essere allungato con l'uso di un [tutore notturno per la fascite plantare](#) .

Lo **squilibrio muscolare e le gambe di diversa lunghezza** sono cause frequenti dello scorretto allineamento che può essere riscontrato durante la valutazione fisiatrica o del fisioterapista.

Altre cause della periostite tibiale sono:

- Piedi piatti,
- Tecnica di corsa sbagliata
- Scarpe inflessibili che non supportano in modo adeguato il piede a livello biomeccanico e non permettono un movimento corretto.
- Disfunzioni muscolari
- Terreno di gioco non adatto.

## **Sintomi**

Dolore nella parte interna della gamba

- Dolore diffuso lungo il lato interno della tibia.
- Il dolore è più forte all'inizio della corsa, ma si riduce con il riscaldamento. Alla fine dell'allenamento può tornare.
- Normalmente il dolore dura per molti mesi e peggiora con il tempo se l'atleta continua a correre.

Trattamento

Lo scopo del trattamento fisioterapeutico dei pazienti con periostite tibiale è permettere di correre ancora e senza dolore.

La terapia ha come obiettivo la riduzione del dolore immediato.

Nella fase acuta, il trattamento standard prevede la [fisioterapia](#):

- Ghiaccio,
- Terapia del calore,
- Ultrasuoni,
- Laserterapia,
- Onde d'urto.

Il kinesio taping al piede può prevenire la pronazione.

Dopo l'esame dell'appoggio del piede, i consigli sulla corretta calzatura possono ridurre il dolore a lungo termine.

Quando il piede ruota verso l'interno durante la corsa, applica una pressione sui muscoli della parte anteriore e laterale della gamba.

Questo può causare la sindrome da uso eccessivo e le [fratture da stress](#).

I **plantari** che supportano la volta plantare possono essere molto efficaci per risolvere il problema, ma devono essere personalizzati dato che alcuni tipi possono peggiorare invece che migliorare il problema.

Tutti i casi di periostite devono essere esaminati correttamente da un fisiatra o un fisioterapista specializzato.

I **massaggi sportivi** possono essere usati per ridurre la tensione dei muscoli della parte inferiore della gamba che possono causare una trazione sull'osso.

Rimuovendo le contratture e aumentando il flusso di sangue si favorisce il processo di cicatrizzazione.

Comunque, è importante evitare di massaggiare l'osso, un massaggio scorretto può peggiorare il dolore.

La fascia di tessuto connettivo che si trova nella parte anteriore della gamba è spesso rigida e retratta.

I pazienti con periostite possono avere sollievo dal dolore con dei trattamenti mio-fasciali per allungare questo tessuto e rimuovere le aderenze tra le fibre.

**Gli esercizi** per allungare i muscoli della parte posteriore della gamba sono importanti, soprattutto il muscolo tibiale posteriore che può causare la periostite.

Gli esercizi di stretching per i polpacci possono essere svolti con entrambe le ginocchia dritte o piegate.

Gli esercizi di rafforzamento mirati possono essere utili anche se la causa è il sovraccarico, quindi il riposo e lo stretching sono fondamentali.

Il ritorno agli allenamenti dev'essere graduale.

L'esercizio di sollevamento sulle punte dei piedi può aiutare a rinforzare i muscoli della parte inferiore della gamba.

## **Prevenzione**

Alcune cose servono per risolvere la periostite.

Bisogna indossare delle scarpe adatte al tipo di sport scelto.

La corsa di lunghe distanze con scarpe da ginnastica **inappropriate** può essere la causa della periostite.

Aumentare gradualmente l'intensità e la durata dell'allenamento.

Alternare la corsa con un tipo di sport a basso impatto come il nuoto o il ciclismo.

## **Corsa a piedi nudi**

Negli ultimi anni, la corsa a piedi nudi è diventata sempre più popolare. Molte persone dichiarano di aver risolto la periostite. Secondo sportsscience.com, la corsa a piedi nudi sposta lo stress da impatto su diversi muscoli perché aumenta la flessione plantare durante la corsa.

In questo modo, c'è un minor sovraccarico sulla tibia.

Comunque, non è chiaro il motivo per cui la corsa a piedi nudi riduca il rischio di periostite.

Come ogni cambiamento significativo di allenamento, un programma di corsa a piedi nudi deve iniziare gradualmente perché senza scarpe aumenta la tensione del polpaccio.

Quindi c'è il rischio di sviluppare:

1. Contratture e stiramenti del polpaccio,
2. Tendinite d'Achille.

Bisogna cominciare con distanze corte per dare ai propri muscoli e ai piedi il tempo di adattarsi.

Forzare troppo e correre molto velocemente può aumentare il rischio di infortuni.

Inoltre la corsa a piedi nudi aumenta il rischio di lividi e tagli ai piedi.

Diverse marche di scarpe minimaliste o “scarpe per **corsa naturale**” sono disponibili e di solito serve un periodo di adattamento del corpo a questo modo di correre.

Se la periostite non migliora dopo il riposo e altri metodi descritti prima, allora è necessaria una visita dal dottore per verificare se c'è qualcos'altro che sta causando il dolore alla gamba.

Dr. Massimo Defilippo fisioterapista con certificato di Osteopatia  
Via Roma 18  
42048 Rubiera (RE)