

# L'importanza di un corretto appoggio plantare

Cari amici sportivi, sono Carlo Alberti, tecnico ortopedico e responsabile dell'Ortopedia Balduina, in questo breve articolo vi illustrerò i benefici di un corretto plantare per lo sportivo.

Una vita fisicamente attiva induce modificazioni e adattamenti organici che risultano positivi dal punto di vista della funzionalità di organi e apparati; maggiore è l'attività fisica e maggiore sarà lo sforzo e il carico a cui è sottoposto il nostro organismo.

Purtroppo esistono problemi morfologici del piede che a distanza di tempo se non compensati o corretti possono degenerare in patologie che richiedono la sospensione dell'attività agonistica. Un errato appoggio del piede può avere delle ripercussioni negative sull'attività motoria, inducendo l'apparato locomotore ad assumere atteggiamenti scorretti, che possono causare sovraccarichi, ferite e dolori, ciò comporta un aumento della fatica ed una diminuzione della prestazione sportiva. Volendo escludere casi limite dove è necessario l'intervento chirurgico, esistono situazioni dove **l'uso di un corretto plantare sportivo su misura, copiando l'appoggio del piede durante la deambulazione, consente di scaricare la pressione nei punti più dolenti, aumentando la superficie d'appoggio e migliorando le capacità sportive**. Ecco perché in determinate situazioni, l'utilizzo di un plantare specifico assume sempre più importanza anche per una funzione di prevenzione. L'utilizzo di un plantare personalizzato può assolvere molteplici funzioni, dalla correzione posturale dell'intera struttura corporea a correzioni della distribuzione delle pressioni volte a ridurre dolori localizzati del piede. In un certo senso il plantare svolge una funzione di cuscinetto tra piede e calzatura.

## *Che cos'è il plantare sportivo?*

Il plantare sportivo o dinamico, è la risultante della deambulazione del paziente, andando a cogliere il momento cruciale dello svolgimento del passo, ovvero quello dell'appoggio a terra. In questo modo sarà possibile individuare le zone ipercaricate che comportano scompensi posturali. **Il Plantare dinamico è costituito da una schiuma poliuretanic espansa, con proprietà di ammortizzamento ed elasticità, che aiutano ad evitare vibrazioni, scosse e conseguenti microtraumi ai danni del piede, così i carichi scorretti vengono ridotti drasticamente e puoi migliorare le tue capacità sportive**. Esistono 3 tipi di mescola: morbida, ibrida e rigida. La scelta varia a seconda del peso e della correzione da applicare, grazie alle sue proprietà di morbidezza, duttilità e flessibilità, **è facilmente adattabile in tutte le calzature sportive**.

Con il plantare sportivo parti con il piede giusto, tranquillo, pronto e concentrato sulla tua gara.