



Dr. Raffaello Riccio

Foot | Shape | Function

www.raffaelloriccio-foot-surgery.com

La Fascite Plantare del piede

Cos'è la Fascite Plantare e quale la differenza con la Spina Calcaneare?

La Fascite Plantare è una comune condizione di piede doloroso. I pazienti, e, talvolta, i medici spesso confondono i termini fascite plantare e sperone calcaneare. La fascite plantare si riferisce alla sindrome da infiammazione della spessa fascia fibrosa che va dal tallone lungo l'arco del piede fino all'avampiede; uno sperone calcaneare è una spina di tessuto osseo che può formare l'osso del tallone (calcagno) all'inserzione della fascia plantare.



Circa il 70% dei pazienti con fascite plantare presenta uno sperone calcaneare all'esame radiografico. Lo sperone calcaneare va infatti considerato

un sintomo, conseguenza di una fascite plantare protratta nel tempo. **Chi è colpito di preferenza dalla fascite plantare?** La fascite plantare colpisce più spesso uomini e donne di mezza età, ma può riscontrarsi in tutte le età. La Fascite plantare viene diagnosticata con i classici sintomi di dolore ben localizzato in corrispondenza del tallone sulla parte plantare e laterale. Spesso il dolore da fascite plantare



è più grave quando ci si mette per la prima volta in piedi al mattino. Il dolore in genere scompare abbastanza rapidamente dopo i primi passi, per poi ritornare dopo una stazione eretta prolungata o nel camminare.

La fascite plantare è a volte, ma non sempre, associata ad un rapido aumento di peso. Colpisce spesso atleti amatoriali, in particolare corridori. In questi atleti, si ritiene che la ripetitività del gesto sportivo provochi il danno al tessuto fibroconnettivale che forma l'arco plantare.

Cos'altro può causare un dolore simile a quello della fascite plantare? La fascite plantare può essere confusa con una condizione chiamata Sindrome del tunnel tarsale. Nella sindrome del tunnel tarsale, un nervo importante del piede, il nervo tibiale, viene intrappolato e compresso nel suo passaggio attraverso il tunnel



Dr. Raffaello Riccio

Foot | Shape | Function

www.raffaelloriccio-foot-surgery.com

tarsale, dietro al malleolo interno, una condizione analoga alla sindrome del tunnel carpale del polso. Ciò può causare sintomi simili a quelli di una fascite plantare.

Ci sono anche altri problemi meno comuni, come intrappolamenti di nervi, fratture da stress, e necrosi del cuscinetto adiposo, ognuno dei quali può causare dolore in quella regione del piede. Infine, diverse condizioni reumatologiche possono causare dolore al tallone. Queste sindromi come la sindrome di Reiter e la Spondilite Anchilosante possono causare dolore al tallone simile alla fascite plantare. Se i sintomi non sono tipici per la fascite plantare, o se i sintomi non si risolvono con il trattamento, il medico prenderà in considerazione queste altre possibili diagnosi.

Perché ho sviluppato la fascite plantare?

La fascite plantare si verifica a causa di un'inflammatione della fascia fibrosa che si estende dal calcagno alla pianta del piede. Questa struttura forte e serrata contribuisce a mantenere l'arco plantare. E' anche uno dei principali trasmettitori del carico attraverso tutto il piede mentre si cammina o si corre. Pertanto, le sollecitazioni su questa struttura sono enormi.

Quando un paziente ha la fascite plantare, il tessuto fibroconnettivo che forma l'arco del piede si infiamma (tendinite) e va incontro ad un processo degenerativo (tendinosi) ; queste alterazioni causano la fascite plantare e possono rendere le normali attività quotidiane molto dolorose.

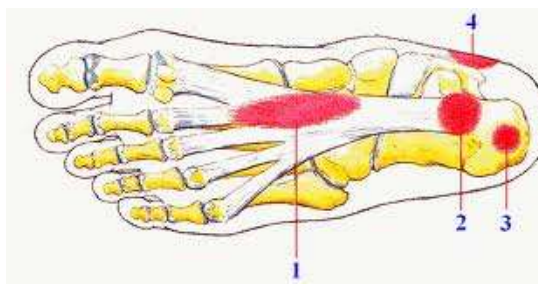
I sintomi della fascite plantare sono tipicamente più gravi la mattina presto dopo il sonno. In quel momento, la fascia plantare è contratta ed anche semplici movimenti allungano il tessuto accorciato. Dopo i primi passi, il dolore di solito scompare, ma torna spesso in piedi o camminando a lungo.

Qual è il trattamento della Fascite Plantare?

Il Trattamento della fascite plantare è, a breve termine, il riposo e il controllo dell'inflammatione.

Ecco i passi da compiere per i pazienti che soffrono di fascite plantare: Carico Evitate le attività che sollecitano in modo importante il tallone, ad esempio, prendete un giorno di pausa dal jogging o dalla prolungata

permanenza in piedi / o dal camminare





Dr. Raffaello Riccio

Foot | Shape | Function

www.raffaelloriccio-foot-surgery.com

a lungo. Basta il riposo di solito ad eliminare il dolore più grave, ed a consentire all'infiammazione di cominciare a regredire.

Applica impacchi di ghiaccio: il ghiaccio contribuirà a ridurre alcuni dei sintomi ed a controllare il dolore al tallone. E' particolarmente utile in occasione di una riacutizzazione dei sintomi.

Esercizi e Stretching: Hanno l'obbiettivo di rilassare i tessuti fibrosi che si inseriscono sull'osso del tallone. Alcuni semplici esercizi di allungamento della fascia plantare e del tendine d'Achille, eseguiti la mattina e la sera, spesso aiutano i pazienti a sentirsi meglio rapidamente.

Farmaci Anti-infiammatori: I farmaci anti-infiammatori aiutano sia nel controllo del dolore che dell'infiammazione.

Talloniere e Plantari: Sono spesso la chiave per il successo del trattamento della fascite plantare. Una buona talloniera ammortizzante consente generalmente ai pazienti di continuare le loro attività di routine senza dolore.

Queste modalità di trattamento saranno in grado di curare il dolore della fascite plantare nella maggior parte dei pazienti. Sappiate che i sintomi non si risolvono rapidamente. La maggior parte dei pazienti trova sollievo nel giro di circa 2-3 mesi, e oltre il 90% entro un anno.

Se il dolore non si risolve, un'iniezione locale di cortisone può spegnere l'infiammazione della fascite plantare. Tuttavia, si tratta di una pratica da effettuare accuratamente e non più di una o due volte in tutto. Questo perché esistono potenziali problemi all'abuso di iniezioni di cortisone nella zona del tallone. I due problemi che causano preoccupazione sono l'atrofia del cuscinetto adiposo e la rottura della fascia plantare.

Entrambi questi problemi si verificano in una percentuale molto piccola di pazienti, e solo per numerose infiltrazioni di cortisone, ma possono causare un peggioramento della sintomatologia.

Un nuovo trattamento per la fascite plantare cronica è chiamato terapia extracorporea ad onde d'urto. Utilizza impulsi di energia per indurre microtraumi al tessuto della fascia plantare.



Dr. Raffaello Riccio

Foot | Shape | Function

www.raffaelloriccio-foot-surgery.com

Questi microtraumi si ritiene possano indurre un processo di riparazione tissutale dell'organismo. Le Onde d'Urto, non sempre efficaci e notevolmente dolorose, vanno considerate nei pazienti in cui hanno fallito i trattamenti sopra indicati, e che stanno prendendo in considerazione le opzioni chirurgiche.

Dopo il successo del trattamento, come posso impedire che la fascite plantare torni di nuovo?



Per evitare il ripetersi della fascite plantare dopo il trattamento, la scelta di calzature adeguate è essenziale. Molte persone usano plantari o talloniere per alleviare la pressione su tutta l'area del tallone. Plantari personalizzati possono essere confezionati se sembra esserci un problema relativo alla biomeccanica del piede. È inoltre importante continuare gli esercizi di allungamento. Questi semplici esercizi contribuiranno a mantenere la flessibilità del piede e a prevenire la ricomparsa del dolore da fascite plantare.

Che cosa succede se i sintomi della fascite plantare non si risolvono?

In un piccolo numero di casi (di solito meno del 5%), i pazienti possono non provare sollievo dopo i trattamenti e le raccomandazioni di cui sopra. È importante che il trattamento conservativo (come quelli sopra elencati) sia eseguito per almeno un anno prima di considerare la chirurgia. Il tempo è molto importante nella cura della fascite plantare, ed un trattamento insufficiente prima dell'intervento può esporre il paziente a possibili complicanze della procedura chirurgica.

Se i trattamenti conservativi falliscono, il chirurgo può prendere in considerazione un intervento per ridurre la tensione della fascia plantare, chiamato Release della **Fascia Plantare: Release della Fascia Plantare**

Poiché la diagnosi di fascite plantare può essere confusa con la sindrome del tunnel tarsale (come descritto in precedenza), la maggior parte dei chirurghi raccomanda di eseguire un Release del tunnel tarsale insieme con il Release della fascia plantare.

Questo intervento ha circa l'80% di successo nell'alleviare il dolore nel piccolo gruppo di pazienti che non migliorano con i trattamenti conservativi.



Dr. Raffaello Riccio

Foot | Shape | Function

www.raffaelloriccio-foot-surgery.com

La chirurgia è raramente necessaria nel trattamento della fascite plantare. La grande maggioranza dei pazienti con questa diagnosi guarirà in un arco di tempo sufficientemente ampio. Con un trattamento conservativo oltre il 90% dei pazienti raggiungerà il pieno recupero dai sintomi della fascite plantare entro un anno dall'inizio del trattamento.

Cosa succede se i miei sintomi della fascite plantare non si risolvono col tempo?

Come indicato in precedenza, semplici misure di trattamento sono di solito efficaci per il trattamento della fascite plantare. Questi trattamenti comprendono farmaci anti-infiammatori, plantari, esercizi di stretching e nei casi più resistenti una o due iniezioni locali di un preparato ritardo di cortisone.

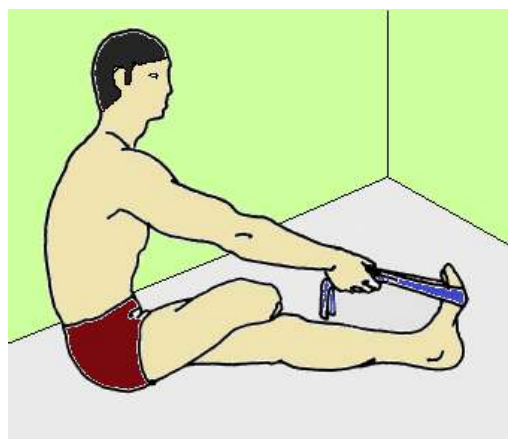
Nei casi ribelli a tutte le terapie conservative si può considerare un trattamento con onde d'urto extracorporee, prima dell'opzione chirurgica.

Quando l'intervento chirurgico per la fascite plantare diventa un'opzione di trattamento?

La chirurgia dovrebbe essere riservata ai pazienti che hanno fatto ogni sforzo per partecipare pienamente ai trattamenti conservativi, ma continuano ad avere dolore da fascite plantare.

I pazienti devono soddisfare i seguenti criteri:

- I sintomi durano da almeno 9 mesi di trattamento conservativo
- La partecipazione ai trattamenti è giornaliera (esercizi, stretching, ecc)
- Comprensione dei potenziali rischi e benefici della chirurgia



Se i pazienti rispondono a questi criteri, la chirurgia può essere un'opzione nel trattamento della fascite plantare.

Quali sono i rischi della chirurgia per la fascite plantare?

Purtroppo, i risultati della chirurgia per il trattamento della fascite plantare non sono così 'prevedibili' come il chirurgo vorrebbe. In altre parole mentre un chirurgo può prevedere in modo attendibile che un paziente con grave artrosi al ginocchio avrà un buon risultato dopo l'intervento di protesizzazione del ginocchio nel 95% dei casi, purtroppo lo stesso non si può prevedere per i pazienti con fascite plantare.



Dr. Raffaello Riccio

Foot | Shape | Function

www.raffaelloriccio-foot-surgery.com

Alcune delle complicanze della chirurgia per la fascite plantare sono:

- **Nel corso del Release della fascia plantare**
Quando il chirurgo effettua il release della fascia plantare, è importante effettuarlo solo sul 30-50% della fascia. Un Release più ampio della fascia plantare può causare una deformità in piede piatto a causa della perdita dell'arco plantare. Un Piede piatto dopo l'intervento può portare a problemi cronici che possono essere dolorosi quanto la fascite plantare.
- **Lesione nervosa al piede**
Ci sono piccoli nervi che corrono proprio adiacenti alla fascia plantare. Questi nervi, anche se protetti, possono essere danneggiati durante l'intervento. Per questo motivo, una piccola percentuale di pazienti può avere dolore o intorpidimento in alcune zone del piede dopo l'intervento.
- **Persistenza dei sintomi**
Come affermato in precedenza, il dolore intorno al tallone può non essere sempre causato da una fascite plantare. I sintomi della fascite plantare possono essere molto simili ai sintomi di altre patologie del piede. Pertanto, se la diagnosi non è stata corretta, alcuni pazienti possono non trovare alcun sollievo dai loro sintomi, anche dopo l'intervento chirurgico.
- **Infezione**
Purtroppo, l'infezione è una complicanza possibile dopo qualsiasi intervento chirurgico. Se un paziente subisce una infezione dopo l'intervento sarà necessaria una terapia antibiotica e talvolta un ulteriore intervento chirurgico di revisione.

Vale la pena di affrontare i rischi di un intervento?

Questa è una domanda a cui deve rispondere il vostro chirurgo ortopedico. La Chirurgia per la fascite plantare può essere molto efficace nei pazienti selezionati. Anche se esistono potenziali complicazioni, circa il 70-80% dei pazienti ha un buon risultato dopo l'intervento chirurgico di Release della fascia plantare. Questa può non essere una percentuale entusiasmante, ma se la fascite plantare dura da un anno o più, può sicuramente valere la pena di affrontare i potenziali rischi di un intervento chirurgico.



Dr. Raffaello Riccio

Foot | Shape | Function

www.raffaelloriccio-foot-surgery.com

Che pensa della tecnica endoscopica per il Release della fascia plantare?

Nuove tecniche chirurgiche consentono un intervento per il release della fascia plantare attraverso piccole incisioni ed una piccola telecamera per individuare e sezionare la fascia plantare. Questa procedura viene chiamata Release Endoscopico della fascia plantare. Alcuni chirurghi temono che la tecnica di Release Endoscopico aumenti il rischio di danni ai piccoli nervi del piede.

Anche se non esiste una risposta definitiva che questa tecnica endoscopica sia migliore o peggiore del Release tradizionale, la maggior parte dei chirurghi continua a preferire l'approccio tradizionale.

Contatti:

Dott. Raffaello Riccio

info@raffaelloriccio-foot-surgery.com

www.raffaelloriccio-foot-surgery.com