

MUSCOLATURA INTRINSECA DEL PIEDE

Quali gli esercizi migliori per le patologie del distretto piede-caviglia?



CANDIDATO: Dott.ssa FT Serena Taccioli

RELATORE: Dott.ssa FT - OMT Soleika Salvioli

INTRODUCTION

La debolezza della muscolatura intrinseca può essere collegata a patologie che provocano dolore e/o disfunzione al distretto piede/caviglia e disabilità. Secondo il "foot core paradigm" sono i principali stabilizzatori con un compito paragonabile al "core stability".

La debolezza degli IFM è stata collegata a patologie che provocano dolore al distretto di nostro interesse.

OBJECTIVE | METHOD

Sono stati inclusi 4 studi sperimentali ed osservazioni per indagare gli esercizi più utilizzati ed efficaci al fine di ottenere una maggior attivazione della muscolatura intrinseca del piede o un rinforzo di essa, considerando se ad in eventuale cambiamento di tale muscolatura si associa un miglioramento dei sintomi del paziente o una migliore funzionalità del piede/arto o nelle attività di vita quotidiana.

RESULTS

Si è dimostrato che il rinforzo muscolare, tramite sessioni ripetute di SFE ha condotto ad una riduzione dell'affaticamento muscolare dell'arto inferiore in toto, migliorando la funzione propriocettiva dell'articolazione di caviglia-piede, ma anche di quella dell'anca e ginocchio.

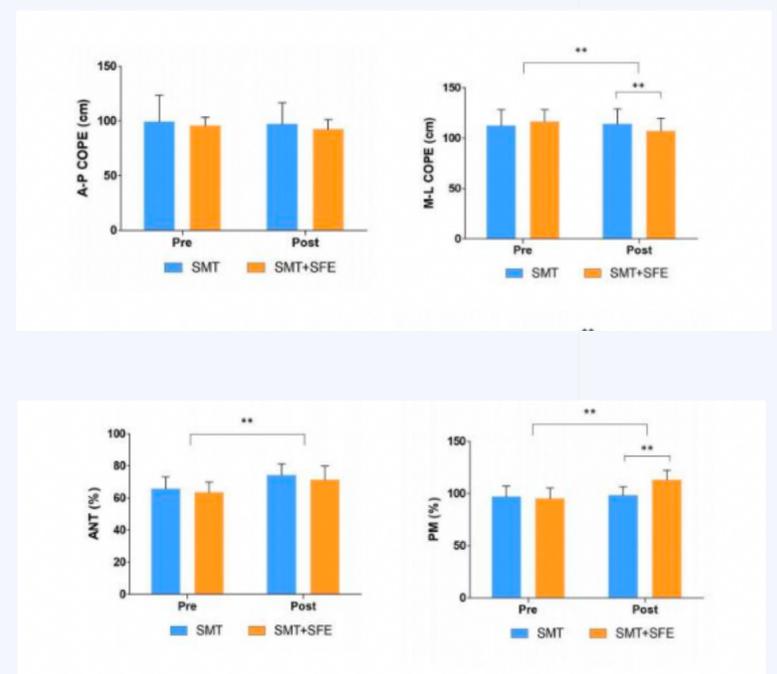


Figure 1. Result of post-hoc analysis between groups of SFE. Values are means \pm SD. ** $p < 0.01$. Abb: SMT, sensorimotor training; SFE, short foot exercise; A-P, anterior-posterior; M-L, medial-lateral; ANT, anterior; PM, posteromedial; PL, posterolateral.

CONCLUSION

Lo Short Foot Exercise, sembrerebbe essere uno tra gli esercizi più efficaci, oltre al fatto che risulta essere il più studiato, per mantenere l'altezza dell'arco medio-laterale della volta plantare, durante attività che richiedono abilità di equilibrio dinamico e statico.

*Ulteriori studi dovranno essere condotti per superare queste limitazioni riscontrate.

BIBLIOGRAFIA

1. MATIAS AB, TADDEI UT, DUARTE M, SACCO ICN. PROTOCOL FOR EVALUATING THE EFFECTS OF A THERAPEUTIC FOOT EXERCISE PROGRAM ON INJURY INCIDENCE, FOOT FUNCTIONALITY AND BIOMECHANICS IN LONG-DISTANCE RUNNERS: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. BMC MUSCULOSKELET DISORD. DICEMBRE 2016;17(1):160.
2. PARK D-J, HWANG Y-I. COMPARISON OF THE INTRINSIC FOOT MUSCLE ACTIVITIES BETWEEN THERAPEUTIC AND THREE-DIMENSIONAL FOOT-ANKLE EXERCISES IN HEALTHY ADULTS: AN EXPLANATORY STUDY. INT J ENVIRON RES PUBLIC HEALTH. 1 OTTOBRE 2020;17(19):7189.
3. MCKEON PO, HERTEL J, BRAMBLE D, DAVIS I. THE FOOT CORESYSTEM: A NEW PARADIGM FOR UNDERSTANDING INTRINSIC FOOT MUSCLE FUNCTION. BR J SPORTS MED. MARZO 2015;49(5):290-290.
4. MOULODI N, AZADINIA F, EBRAHIMI-TAKAMJANI I, ATLASI R, JALALI M, KAMALI M. THE FUNCTIONAL CAPACITY AND MORPHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE INTRINSIC FOOT MUSCLES IN SUBJECTS WITH HALLUX VALGUS DEFORMITY: A SYSTEMATIC REVIEW. THE FOOT. DICEMBRE 2020;45:101706.