

# FISIOTERAPIA E ALLENAMENTO

*Aggiornamenti e riflessioni su riabilitazione e dintorni*

## COSTRUIRE IL MOVIMENTO PARTENDO DAL PIEDE

Sto tornando da Roma in treno, dopo il fine settimana di formazione con Shea Pierre, coach canadese, specializzato nell'allenare velocità e agilità. Condivido con voi alcune riflessioni sul suo metodo di lavoro che ha alcune caratteristiche principali:

- grande focus su **tecnica** di esecuzione e **postura** dei movimenti atletici come ad esempio i cambi di direzione
- stimolare l'apprendimento di nuovi **schemi motori** tramite l'esecuzione di esercizi coordinativamente più complessi
- costruire le basi del movimento tramite il riscaldamento focalizzato sulla **mobilità dinamica**
- **rinforzare** i muscoli **intrinseci** ed **estrinseci** del **piede** attraverso esercizi che lo rendano in grado di lavorare in maniera efficace in diversi angoli di movimento

Mi soffermo su quest'ultimo punto, specificando che i muscoli intrinseci hanno origine e inserzione solo nel piede, mentre quelli estrinseci agiscono sempre sul piede ma hanno origine dalla gamba. Il piede svolge un ruolo fondamentale in tutti i movimenti primari, soprattutto nella deambulazione, nell'equilibrio, nel mantenimento di una buona postura. Molto spesso però si dedica molto spazio ad allenare tutti gli altri muscoli del nostro corpo ma si dà poca importanza al rinforzo del piede. Un piede debole può provocare *problemi nelle attività sportive, una camminata non efficace o squilibri posturali*. Eseguire esercizi per il piede richiede pochi minuti e i benefici sono immediati, tranne i casi in cui si sia sviluppata già una problematica, in quel caso possono essere necessarie alcune settimane e potrebbe essere utile abbinare esercizi di mobilità specifica o alcuni trattamenti fisioterapici.

Alcuni studi che vi riporto in bibliografia confermano l'efficacia dell'esercizio di rinforzo short-foot, ossia con in accorciamento della fascia plantare, soprattutto nei casi di piede piatto. (2). In uno studio del 2021 (3) gli esercizi per il piede associati ad un allenamento generale sugli arti inferiori ha riportato risultati statisticamente rilevanti sulla prevenzione delle cadute in una popolazione anziana. Allego un video con gli esercizi più interessanti ma soprattutto più utili che ho sperimentato.

## BIBLIOGRAFIA

- 1)Effect of intrinsic foot muscles training on foot function and dynamic postural balance: A systematic review and meta-analysis (2022)
- 2)Effects of plantar intrinsic foot muscle strengthening exercise on static and dynamic foot kinematics: A pilot randomized controlled single-blind trial in individuals with pes planus (2020)
- 3)Effects of intrinsic-foot-muscle exercise combined with the lower extremity resistance training on postural stability in older adults with fall risk: study protocol for a randomised controlled trial (2021)