

di Pierpaolo Gasparini

Tecnico Ortopedico



Con i piedi per terra

Ben ritrovati a tutti i lettori della rubrica! Confesso che scrivere questo articolo mi fa un certo effetto. Mi sono chiesto quale fosse l'attacco più giusto e più rispettoso per ricominciare a comunicare. Poi, come sempre, l'unica cosa da fare è mettersi a scrivere perché ciò che conta è volerlo fare. Riparto dal primo passo, da terra come tutti noi abbiamo fatto nell'ultimo mese. Da circa 3 settimane ho riaperto studio e laboratorio dopo una opportuna e profonda sanificazione dei locali e delle attrezzature. L'ho fatto con amore, ho lucidato in senso metaforico, gli attrezzi e disposto tutte le misure opportune per ricevervi in sicurezza: gel igienizzante, guanti, mascherine, cartello con le regole di comportamento e tanta voglia di ripartire e di abbracciare "idealmente" tutti i pazienti vecchi e nuovi sorridendo con gli occhi visto che la mascherina ci farà compagnia ancora a lungo.



La chiusura protratta è stata come un tunnel che dal finire dell'inverno ci ha collegato direttamente con la primavera avanzata. E' la stagione della vita all'aperto più che mai si ha bisogno di ossigenarsi, di camminare, muoversi e fare sport. Camminare, correre, andare in bicicletta, giocare a calcio e basket e tennis e chissà quanti altri modi troveremo per assaporare il gusto di muoversi e stare fuori.

A parte augurarvi buon divertimento voglio condividere con voi alcune cose che ho osservato in queste prime settimane di ripresa, che hanno a che vedere sia con l'attività fisica che con la vita di tutti i giorni.

Aver trascorso molto tempo a casa ha comportato per alcuni pazienti una diminuzione dell'uso del plantare con conseguente perdita dei benefici ad esso collegati, per altri la data del controllo è saltata e in assenza di verifica alcuni plantari non sono riusciti a lavorare al meglio. Per altre persone la voglia di muoversi appena è stato possibile ha comportato dolori ai piedi e qualche infiammazione perché gli appoggi contano, non dimentichiamolo. Ho incontrato alcune persone che con la ripresa delle attività lavorative e il ritorno a giornate di lavoro in piedi hanno avvertito un maggiore fastidio rispetto al passato nell'indossare le scarpe anti-infortunistiche e la tanto

attesa routine è diventata quasi da subito difficile.

In tutta franchezza mi aspettavo questa casistica, ci avevo pensato più volte in questi mesi nel ripercorrere l'agenda e mettendo ordine agli archivi. Per fortuna si può porvi rimedio e trarne nuove indicazioni per ripartire in tutta serenità con destinazione estate.

La mia ricetta in breve: **1.** Fare il **controllo del plantare** per chi in questi mesi non ha potuto verificare il corretto funzionamento – i bambini in particolar modo perché continuano a crescere. **2.** Fare il **check up del passo** e la **valutazione posturale** nei casi in cui si avvertano i fastidi – i bambini in particolar modo, non c'è mai tempo da perdere. **3.** Se volete intensificare l'attività sportiva si può trovare una soluzione adeguata con **supporti specifici** per le scarpe da allenamento. **4.** Valutare la possibilità di una **ciabatta personalizzata** che funga da plantare per i mesi estivi, possiamo recuperare il tempo trascorso e dare supporto ai piedi anche stando scalzi. **5.** Portateci le vostre **scarpe da lavoro**, faremo di tutto per far sì che la ripartenza sia un piacere invece che un supplizio quotidiano.

In ultimo, ma non meno importante, un augurio di ripresa per chi ha affrontato la malattia e un grazie a chi li ha curati. Si riparte sempre un passo alla volta.

A presto.

Pierpaolo Gasparini

Ortopedia Tecnica Gasparini
via Milano, 57 - Bonate Sopra
www.ortopediatecnicagasparini.it