

di Pierpaolo Gasparini

Tecnico Ortopedico



## Dalla parte dello Sport

**T**empo d'estate, tempo di successi europei e di Olimpiadi, tempo di ritorno alla normalità ma soprattutto è quasi tempo di vacanze!

Tirando le fila dei primi sei mesi del 2021 mi rendo conto che effettivamente qualcosa è cambiato nel modo di vivere di tutti noi e per alcuni versi in meglio. Non vorrei sembrare ottimista a tutti i costi ma, ho qualche elemento, seppur personale, per dirlo.

Al centro di queste considerazioni sta lo sport, ambito che mi appassiona da quando ero bambino e a cui ho dedicato tanti anni di pratica agonistica. Lo sport racchiude in sé molte cose ma una cosa di sicuro abbiamo capito tutti quanti, in questo anno e mezzo, e cioè che il detto mens sana in corpore sano è attualissimo e soprattutto verissimo.

Mai come nell'ultimo anno ho ricevuto così tante richieste dai miei pazienti vecchi e nuovi di check up posturale e di plantari per pratica sportiva. Fino al 2019 questo ambito era riservato agli sportivi professionisti o comunque "rodati", gente che deve aumentare la prestazione e salvaguardare l'apparato motorio al meglio. Mai però come adesso la domanda spontanea di aiuto, supporto, conoscenza in fatto di attività sportiva aveva raggiunto questi livelli. La pratica sportiva nella mia percezione è aumentata e con essa è cresciuta l'attenzione e la sensibilità verso il proprio corpo che ne è premessa, mezzo e fine.

I fatti sono semplici, da mesi ricevo persone che mi interpellano per check up posturali dinamici e plantari sportivi.

Alcuni sono corridori, altri podisti, qualche giocatore di calcetto, praticanti per diletto che da quando hanno iniziato o ri-iniziato a fare sport si sono interrogati sulle condizioni più favorevoli alla pratica. Vogliono garantirsi i benefici e la soddisfazione che ne traggono, nel modo migliore e più a lungo possibile.

In effetti, la loro intuizione è corretta perché la pratica sportiva che coinvolge gli arti inferiori necessita di particolari supporti plantari che nel migliore dei casi aumentano la performance e potenziano il gesto atletico ma soprattutto salvaguardano piedi e gambe. Facciamo il caso della corsa, la sollecitazione dell'arco plantare e dell'avampiede in generale è continua e ritmata come se si trattasse di colpi che dal terreno vengono sferrati al piede. Il contraccolpo si irradia a tutta la gamba passando per la caviglia, il polpaccio e in fine il ginocchio per salire verso la coscia e le anche. Ho reso l'idea?

Con l'ausilio di un plantare personalizzato e calibrato sul tipo di attività si può proteggere, attutire e rafforzare i piedi nei punti opportuni andando a alleviare il sovraccarico. Tutto ciò che occorre è un check-up del piede e della postura e una valutazione dei carichi in fase dinamica simulando la pratica sportiva. Con questi elementi raccolti con apposita strumentazione è possibile preparare un plantare totalmente personalizzato per il tipo di attività. Questo supporto deve essere utilizzato esclusivamente nelle scarpe sportive durante la pratica perché è concepito e funziona esclusivamente per quella. In cambio si ottiene una migliore postura

atletica, una migliorata performance e una diminuzione consistente di dolori, infortuni e risentimenti. Insomma, è un po' come mettere le ali ai piedi.

I miei pazienti mi riportano che la loro esperienza è positiva e con zelo eseguono tutti i controlli di funzionamento per garantirsi la massima efficacia del plantare sportivo che amichevolmente chiamano la soletta da corsa o da calcio ecc.

Quindi in conclusione questi primi sei mesi del 2021 sono stati diversi per molti motivi dagli anni precedenti ma osservare la motivazione che tante persone hanno recuperato grazie all'attività sportiva mi ha dato tanto soddisfazione. Una sorpresa e un privilegio che condivido con voi.

Chiudo dicendo viva lo sport e la sua inesauribile capacità di rendere la vita più intensa.

Buona estate in sicurezza a tutti voi cari lettori...

*Pierpaolo Gasparini*

**Ortopedia Tecnica Gasparini**  
via Milano, 57 - Bonate Sopra  
[www.ortopediatecnicagasparini.it](http://www.ortopediatecnicagasparini.it)