



Incontro con i nostri medici

Moda femminile e salute

Tacchi alti sì o no? Il **dottor Gianluca Melegati**, cofondatore di Physioclinic, spiega perché è necessario un giusto equilibrio nell'altezza della scarpa



Da sempre considerati un elemento fondamentale per conferire eleganza, i tacchi alti delle calzature femminili sono però accusati di provocare mal di schiena e dolori articolari. Per fare chiarezza abbiamo rivolto alcune semplici domande al dottor Gianluca Melegati, Medico Chirurgo Specialista in Terapia Fisica, Riabilitazione e Medicina dello Sport.



Le articolazioni della schiena e delle gambe delle donne sono sempre a rischio con i tacchi alti o è un luogo comune?

Non è un luogo comune, è un dato di fatto che il rialzo di alcuni centimetri del calcagno, provocato dai tacchi alti, possa influire sulla biomeccanica della nostra colonna vertebrale e di alcune delle nostre articolazioni. Il tacco alto, così amato da moltissime donne, ha il pregio di slanciare la gamba,

accentuare le curve fisiologiche del profilo, alzare la statura, definire il polpaccio, tanto da risultare irresistibile e quasi irrinunciabile. Ma ciò ha un prezzo da pagare: il tacco alto comporta un aumento del carico a livello della cerniera lombosacrale, soprattutto in donne con una accentuata iperlordosi, con stress a livello dei dischi intervertebrali e delle piccole articolazioni posteriori, che si può manifestare con mal di schiena.

Inoltre a livello delle ginocchia il tacco alto costringe tali articolazioni a rimanere leggermente flesse, con eccessivo carico a livello della cartilagine rotulea. Ciò si traduce spesso in dolori ed infiammazioni intorno alle rotule. Anche le caviglie possono risentire del tacco alto, risultando instabili e di conseguenza "costrette" a continui aggiustamenti per mantenere il controllo del piede al terreno.

Per non parlare delle piccole articolazioni delle dita del piede, costrette a sopportare un carico eccessivo senza la possibilità di distribuirlo su una superficie di appoggio più ampia: ecco l'insorgenza delle metatarsalgie, di alluce rigido e dolente, di tendiniti ecc.

"Il tacco alto, così amato da moltissime donne, ha il pregio di slanciare la gamba, accentuare le curve fisiologiche del profilo, alzare la statura, definire il polpaccio, tanto da risultare irresistibile e quasi irrinunciabile. Ma ciò ha un prezzo da pagare"

Quali sono le scarpe in grado di evitare il mal di schiena? Osservare il tacco è importante solo per quanto riguarda i centimetri oppure ci sono altri elementi dei quali tener conto?

È importante che la scarpa abbia una buona base di appoggio, che abbia una suola di buona consistenza ma allo stesso tempo flessibile sotto l'avampiede in modo da permettere il normale movimento delle dita durante il cammino. Un po' di tacco è benefico, a patto che non superi i tre centimetri e che abbia una corretta base di appoggio.

Il tacco "a spillo" o a base stretta favorisce la instabilità e la conseguente predisposizione a traumi distorsivi.



A quali patologie può portare un tacco sbagliato, perché troppo alto o troppo basso?

Come detto il tacco influisce in modo diretto sulla postura, accentuando ad esempio le curve fisiologiche del rachide in caso di tacco alto. Un tacco di 2-3 centimetri mantiene un corretto assetto articolare del piede, favorendo una migliore distribuzione dei carichi. Tacco rasoterra o tacco eccessivamente alto spostano all'indietro o in avanti la linea di carico del corpo con conseguente sovraccarico o sulle strutture posteriori del piede con possibile insorgenza di fascite plantare inserzionale posteriore, o sull'avampiede, con possibile insorgenza di patologie come alluce valgo, metatarsalgia di Morton, artrosi metatarso-falangea.

Se ogni sera affaticamento muscolare o dolore alla schiena si fanno sentire, è il momento di sentire uno specialista o basta cambiare calzature?

Affaticamento muscolare e dolore lombare possono essere correlati alla scelta della calzatura, ma non sempre la scarpa rappresenta l'unico "colpevole": esistono svariati quadri patologici di lombalgia, ed un corretto inquadramento clinico da parte di uno specialista sarebbe opportuno, specialmente se il mal di schiena dovesse persistere per più di 3-4 giorni, o non dovesse rispondere in tempi brevi al cambio di calzatura ed allo stretching della catena muscolare posteriore, in particolare dei polpacci, la cui rigidità e contrattura, favorita dal tacco alto, è spesso correlata con il mal di schiena.

"Il tacco influisce in modo diretto sulla postura, accentuando ad esempio le curve fisiologiche del rachide in caso di tacco alto. Un tacco di 2-3 centimetri mantiene un corretto assetto articolare del piede, favorendo una migliore distribuzione dei carichi"

