Fascite plantare

Data 12 marzo 2023
Categoria ortopedia

Quali sono gli interventi utili nella fascite plantare?

La fascite plantare è caratterizzata da una flogosi dolorosa che colpisce il legamento arcuato vale a dire quel legamento che collega il tallone con la base delle dita del piede.
Si tratta di un disturbo frequente negli sportivi a causa delle sollecitazioni a cui può venire sottoposto il piede ma può insorgere anche a causa dell'obesità o della gravidanza o della presenza del piede piatto o dell'uso di scarpe inadatte (come per esempio quelle con tacchi troppo alti). Non sembra invece esistere un'associazione tra fascite plantare e speronecalcaneare.
Il sintomo principale è il dolore che di solito compare dopo il riposo con il movimento.
La diagnosi è di solito clinica. Possono essere richiesti talora degli accertamenti (ecografia, radiografia, risonanza magnetica) soprattutto per escludere la presenza di lesioni a carico delle ossa.
Una revisione sistematica ha esaminato quali sono i trattamenti più efficaci. Sono stati ritrovati 236 studi per un totale di oltre 15400 pazienti arruolati. Nel breve termine sono risultati utili vari trattamenti come per esempio l'iniezione di tossica botulinica, il laser, l'iniezione di plasma arricchito di piastrine, lo stretching e la radiofrequenza. Tuttavia nel medio e lungo termine solo le onde d'urto extra-corporee si sono dimostrate efficaci nel migliorare il dolore.
Per il trattamento del dolore possono essere utili il riposo e i FANS. Talora vengono prescritti dei tutori notturni e fisioterapia.
La terapia chirurgica consiste in pratica nel produrre una distensione della fascia plantare ma è riservata solo ai casi ribelli che compromettono la qualità di vita e non risentono dei trattamenti conservativi. Si può all'allungamento del muscolo gastrocnemio oppure alla incisione parziale della fascia plantare.
I tempi di recupero possono essere lunghi, anche di 6-12 mesi.

RenatoRossi

Bibliografia

Guimaraes JS et al. Effects of therapeutic interventions on pain due to plantar fascitis: A systematic review and meta-analysis. Clin Rehabil. 2022 Dec 26; 2692155221143865.
doi:10.1177/02692155221143865.