

## Inserto pratico 13: Piedi in forza

**Purtroppo molti di noi trascorrono una buona parte della giornata seduti! Altri, facendo sport, caricano invece il piede e le sue articolazioni fino ai limiti rischiando delle lesioni. Ambo i gruppi dovrebbero prestare maggiore attenzione e questa importante parte del nostro corpo.**

Uno studio condotto fra i quadri della nazionale rossocrociata di corsa d'orientamento (CO) ha messo in evidenza che nove atleti su dieci hanno subito almeno una volta una distorsione all'articolazione del piede con serie conseguenze. Approfondendo il problema si è scoperto che l'instabilità registrata in questa articolazione può essere di natura tanto funzionale che strutturale.

Sulla base di tali risultati la squadra di fisioterapisti che assiste la nazionale di CO ha deciso di dedicare maggior spazio all'allenamento specifico del piede. Il risultato è esposto in questo inserto pratico. Con Simone Niggli-Luder abbiamo una modella d'eccezione, ma gli autori hanno tenuto presenti le esigenze di tutti, non solo di orientisti o atleti di altissimo livello.



### Dallo sport di punta a quello per gli anziani

Gli esercizi possono essere svolti in vari ambiti: educazione fisica, sport come attività per la salute, sport di punta o degli anziani. Che si tratti di una squadra di calcio o di pallavolo, di scattisti o di orientisti, surfisti o tennisti, sono molti gli atleti che sottopongono il piede a carichi di lavoro eccezionali. Un allenamento mirato ha effetti di prevenzione.

La cosa migliore è iniziare con gli esercizi di base illustrati dalla pagina quattro alla sette, per arrivare gradualmente alle proposte per gli avanzati. Anche nella lezione di educazione fisica i piedi sono troppo trascurati e spesso ci si accorge di loro solo quando ci si fa male o comunque quando è troppo tardi. I giochi riportati dalla pagina 12 alla 15 mostrano come un allenamento mirato del piede possa essere fra l'altro anche molto divertente.

### Prevenire passi falsi

Nell'allenamento di Simone Niggli-Luder gli esercizi dedicati ai piedi hanno un posto fisso: «due volte alla settimana al termine dell'allenamento di rafforzamento dedico dieci minuti ai piedi. A casa ho un cuscino ad aria sul quale mi metto spesso in piedi; grazie a ciò acquisisco la forza necessaria per correre nel bosco e prevenire passi falsi.

Col motto «minimo sforzo per massimi risultati», gli esercizi per il piede costituiscono ora una parte importante nel mio allenamento.» Quello che vale per Simone, sarà sicuramente utile anche per noi...

[Inserto pratico 13: Piedi in forza \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**