



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Alluce valgo sintomatico | Caviglia e piede | 02/08/2026

* COMPRENDERE L'ALLUCE VALGO

OK Il quadro riguarda la deviazione dell'alluce con conflitto sulla calzatura: la deformità non si corregge con il trattamento conservativo, ma dolore e funzione migliorano nettamente.

- La deviazione dell'alluce ha una componente ereditaria importante: le calzature strette possono accelerarla e renderla sintomatica, ma raramente ne sono la sola causa.
- Il trattamento conservativo non raddrizza l'alluce. Riduce però il dolore, rallenta la progressione dei sintomi e migliora la funzione del piede: sono obiettivi realistici e utili.
- I divaricatori e i tutori notturni non correggono la deformità in modo permanente nell'adulto, ma possono dare sollievo sintomatico.
- La chirurgia è indicata per il dolore e la limitazione funzionale, non per l'aspetto: un alluce valgo non doloroso non richiede intervento.
- La letteratura di riferimento su questa condizione conferma che il trattamento conservativo agisce sui sintomi e sulla funzione ma non corregge la deviazione, e che l'indicazione chirurgica si basa su dolore e limitazione, non sull'aspetto.¹

* CALZATURE E GESTIONE DEL CONFLITTO

- Calzature con punta ampia e materiale morbido nella zona della sporgenza: è la misura che incide di più sul dolore quotidiano.
- Evitare tacchi alti e punte strette per periodi prolungati, che aumentano sia il conflitto sia la spinta laterale sull'alluce.
- Un cuscinetto protettivo sulla sporgenza riduce l'attrito con la scarpa nelle giornate più impegnative.
- Se compare arrossamento persistente sulla sporgenza, la calzatura è inadeguata e va cambiata prima che la pelle si iriti ulteriormente.

* IL LAVORO SUL PIEDE

- Il rinforzo dei muscoli che stabilizzano l'alluce migliora la funzione del passo e riduce il carico sull'articolazione.
- Mantenere la mobilità dell'alluce è importante: un alluce rigido altera la spinta e sovraccarica il resto dell'avampiede.
- I miglioramenti riguardano il dolore e la funzione, non l'aspetto: chiarire questa aspettativa evita delusioni e abbandono del programma.

ATTENZIONE Rossore, calore, gonfiore intenso e febbre, o la comparsa di una ferita sulla sporgenza, richiedono valutazione medica, in particolare nelle persone con diabete.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Abduzione attiva dell'alluce (10 ripetizioni, 2-3 volte al giorno): seduto con il piede a terra, cercare di allontanare l'alluce dalle altre dita senza sollevarlo. È un movimento difficile all'inizio: si impara con la ripetizione.



- Rinforzo dei muscoli intrinseci del piede (3 serie da 12 ripetizioni, ogni giorno): accorciare l'arco plantare avvicinando l'avampiede al tallone senza piegare le dita.
- Sollevamento sulle punte a due gambe (3 serie da 15 ripetizioni, a giorni alterni): salire e scendere lentamente mantenendo il peso distribuito su tutta la larghezza dell'avampiede, senza scaricare verso l'esterno.

* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Rossore, calore e gonfiore intenso della sporgenza con febbre
- Comparsa di una ferita o ulcera sulla sporgenza
- Perdita di sensibilità del piede, in particolare in persone con diabete
- Dolore improvviso con impossibilità di caricare il peso
- Piede freddo o pallido con polsi ridotti

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Crevoisier X, Assal M, Stanekova K. Hallux valgus, ankle osteoarthritis and adult acquired flatfoot deformity: a review of three common foot and ankle pathologies and their treatments. EFORT Open Rev. 2016;1(3):58-64.