



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Fascite plantare | Caviglia e piede | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE AL TALLONE

OK Il quadro riguarda il sovraccarico della fascia plantare alla sua inserzione sul tallone: risponde bene a esercizio, plantari e gestione del carico, con tempi di alcuni mesi.

- Il dolore ai primi passi del mattino, che si attenua camminando per poi ripresentarsi dopo periodi di riposo, è il segno più caratteristico di questa condizione.
- Lo sperone calcaneare eventualmente visibile in radiografia non è la causa del dolore: è presente anche in molti talloni asintomatici e non va rimosso.
- Non è una vera infiammazione ma un tessuto sovraccaricato: per questo il riposo dà sollievo temporaneo mentre è il carico progressivo a modificare il decorso.
- I plantari, prefabbricati o su misura, riducono dolore e migliorano la funzione nel breve e medio periodo, specialmente in associazione all'esercizio.¹

* GESTIONE QUOTIDIANA

- Evitare di camminare scalzi o con ciabatte piatte, soprattutto nei primi passi del mattino: usare una calzatura di casa con suola ammortizzata.
- Ridurre temporaneamente il volume di cammino e corsa alla quantità che non provoca peggioramento il giorno dopo, senza sospendere del tutto.
- Un plantare che sostiene l'arco e ammortizza il tallone riduce il carico sulla fascia: va usato con costanza nelle prime settimane.
- Il rotolamento del piede su una pallina fredda prima di alzarsi al mattino rende più tollerabili i primi passi.

* IL PROGRAMMA DI CARICO

- Il rinforzo lento con carico è la componente che modifica il decorso: lo stretching da solo dà sollievo di breve durata.
- Fastidio fino a 5 su 10 durante l'esercizio, che rientra entro il mattino dopo, è accettabile e non danneggia il tessuto.
- I tempi realistici sono di 3-6 mesi: è una condizione in cui la lentezza del recupero scoraggia e porta a interrompere il programma troppo presto.
- Il rinforzo dei muscoli del polpaccio e del piede va mantenuto anche dopo la risoluzione per ridurre le recidive.

ATTENZIONE Un dolore al tallone comparso improvvisamente dopo uno scatto, con impossibilità di caricare il peso, o accompagnato a formicolii e intorpidimento della pianta, va valutato diversamente.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Sollevamento sulle punte con asciugamano sotto le dita (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): in piedi con un asciugamano arrotolato sotto le dita dei piedi, salire sulle punte in 3 secondi e scendere in 3 secondi. È l'esercizio chiave.



- Allungamento della fascia plantare (3 tenute da 30 secondi, 3 volte al giorno): seduto con la caviglia accavallata, tirare le dita del piede verso l'alto con la mano fino a percepire tensione sotto la pianta. Da fare prima dei primi passi del mattino.
- Rinforzo dei muscoli intrinseci del piede (3 serie da 12 ripetizioni, ogni giorno): seduto con il piede a terra, accorciare l'arco plantare avvicinando l'avampiede al tallone senza piegare le dita.

* 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

- Dolore improvviso durante uno scatto con impossibilità di caricare il peso
- Formicolii o intorpidimento della pianta del piede
- Gonfiore, rossore e calore con febbre
- Dolore notturno continuo indipendente dal carico
- Dolore bilaterale con rigidità mattutina prolungata in persona giovane

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Heel pain - plantar fasciitis: revision 2023. Clinical practice guidelines from the Academy of Orthopaedic Physical Therapy. J Orthop Sports Phys Ther. 2023;53(12):CPG1-CPG39.