



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Metatarsalgia | Caviglia e piede | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE ALL'AVAMPIEDE

OK Il quadro riguarda il sovraccarico delle teste metatarsali: risponde bene alla modifica della calzatura, all'uso di supporti e al rinforzo del piede.

- Il dolore si concentra sotto le teste dei metatarsi, cioè nella zona su cui il piede spinge nella fase finale del passo: è un problema di distribuzione del carico.
- Le calzature strette in punta e con tacco alto concentrano il peso sull'avampiede e sono tra i fattori più frequentemente coinvolti.
- La presenza di callosità nella zona indica dove il carico si sta concentrando: è un'informazione utile, non un problema estetico da trattare a parte.
- La rigidità del polpaccio aumenta la pressione sull'avampiede a ogni passo: per questo il lavoro sul tricipite surale fa parte del trattamento.
- La letteratura di riferimento sull'avampiede sottolinea che il dolore metatarsale va inquadrato nel contesto di tutto il piede, perché deformità e alterazioni tendinee modificano la distribuzione delle pressioni sull'avampiede.¹

* CALZATURE E SUPPORTI

- Preferire calzature con punta ampia, suola ammortizzata e tacco contenuto: è la modifica singola con l'effetto più immediato.
- Un supporto metatarsale posizionato appena dietro le teste metatarsali ridistribuisce il carico e riduce il dolore.
- Evitare di camminare a lungo scalzi su superfici dure nelle fasi sintomatiche.
- Ridurre temporaneamente il volume di cammino e corsa, reintroducendolo gradualmente.

* IL LAVORO SUL PIEDE

- Il rinforzo dei muscoli intrinseci del piede migliora la distribuzione del carico sull'avampiede.
- L'allungamento del polpaccio riduce la spinta anticipata sull'avampiede durante il passo.
- I miglioramenti si valutano dopo 6-8 settimane di lavoro costante associato alla modifica della calzatura.

ATTENZIONE Dolore intenso comparso improvvisamente dopo un aumento del carico, con gonfiore localizzato sul dorso del piede, può indicare una frattura da stress e va valutato.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- 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.
- Allungamento del polpaccio al muro (3 tenute da 30 secondi per lato, 2 volte al giorno): mani al muro, gamba posteriore distesa con il tallone a terra, avanzare con il bacino. Ripetere anche con il ginocchio posteriore leggermente piegato.



- Sollevamento sulle punte a due gambe (3 serie da 15 ripetizioni, a giorni alterni): salire e scendere lentamente, controllando il movimento in entrambe le fasi. Rinforza la catena posteriore che sostiene l'avampiede.

* 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 intenso improvviso con gonfiore sul dorso del piede
- Impossibilità di caricare il peso
- Rossore, calore e febbre
- Formicolii o intorpidimento persistente delle dita
- Comparsa di una ferita o ulcera nella zona, in particolare in persone con diabete

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Gougoulas N, Lampridis V, Sakellariou A. Morton's interdigital neuroma: instructional review. EFORT Open Rev. 2019;4(1):14-24.