



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Sindrome del tunnel tarsale | Caviglia e piede | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL BRUCIORE E IL FORMICOLIO ALLA PIANTA DEL PIEDE

OK Con la riduzione dei fattori di compressione e un programma mirato molti casi migliorano; se i sintomi persistono o compare debolezza, serve una rivalutazione ed eventuali accertamenti.

- Il tunnel tarsale è un canale dietro il malleolo interno, tra ossa e un legamento, dove passano il nervo tibiale, vasi e tendini. Una compressione del nervo può dare bruciore, formicolio o intorpidimento alla pianta del piede e alle dita.
- I sintomi peggiorano a fine giornata, dopo molto cammino o stazione eretta, e migliorano togliendo le scarpe. A volte il fastidio si irradia verso il polpaccio.
- Le cause possono essere locali (tenosinovite, vene varicose, cisti, esiti di fratture o di distorsioni) o legate a un piede molto pronato. Il quadro va distinto da radicolopatia lombare, neuropatie e fascite plantare.¹
- Il trattamento conservativo comprende gestione dell'appoggio, supporti per il piede se indicati, mobilità del nervo ed esercizi per il piede.¹

* RIDURRE LA COMPRESSIONE

- Evita scarpe strette o troppo allacciate sul collo del piede e scegli calzature con un buon sostegno dell'arco.
- Alterna cammino e riposo nella giornata e, se il bruciore aumenta, solleva i piedi quando riposi.
- Evita di restare a lungo in posizioni che portano la caviglia in eversione forzata.
- Se il piede è molto pronato, un plantare con supporto dell'arco, scelto dopo la valutazione, può ridurre la tensione sul nervo.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si usano esercizi dolci di scorrimento del nervo, senza provocare bruciore intenso.
- Si rinforzano il tibiale posteriore e i muscoli intrinseci del piede, con l'esercizio chiamato short foot.
- Un fastidio fino a 3 su 10 che non lascia formicolio dopo l'esercizio è accettabile.
- Se dopo alcune settimane non migliori, o compare debolezza, serve una rivalutazione ed eventualmente accertamenti.

ATTENZIONE Formicolio ai piedi da entrambi i lati, soprattutto con diabete, richiede una visita medica per valutare una neuropatia.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Scorrimento del nervo tibiale da seduto (10 ripetizioni lente, 2 volte al giorno): seduto, estendi lentamente il ginocchio mentre porti la punta del piede verso di te, poi piegalo mentre punti il piede. Movimento dolce, senza bruciore.
- Short foot (3 serie da 10 tenute da 5 secondi, ogni giorno): seduto con il piede a terra, avvicina la base dell'alluce al tallone senza piegare le dita, accorciando il piede e sollevando l'arco.



- Sollevamento sulle punte con talloni stretti (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): in piedi con una palla morbida tra i talloni, sali sulle punte stringendo i talloni e scendi lentamente.

* 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

- Formicolio o debolezza in entrambi i piedi
- Piede freddo, pallido o con ferite che non guariscono
- Debolezza nel sollevare il piede o le dita
- Dolore che parte dalla schiena con perdita di forza alla gamba
- Gonfiore improvviso, caldo e rosso alla caviglia

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. McSweeney SC, Cichero M. Tarsal tunnel syndrome: a narrative literature review. Foot (Edinb). 2015;25(4):244-50.