

Il collo del piede

Il “collo del piede” è una regione anatomica ben definita e, per tutti i ballerini, una importantissima dote artistica. Tutti i ballerini infatti concentrano molti loro sforzi in numerosi gli esercizi atti a “riscaldare la punta”, “mobilizzare il piede e la caviglia”, preparare il piede al lavoro in punta e/o in mezza punta.

Per meglio comprendere cosa sia giusto e cosa sia meno corretto eseguire per formare e migliorare il proprio “collo del piede” dobbiamo recuperare alcuni concetti di anatomia e di biomeccanica.

Il piede è complesso osseo e capsulo-legamentoso costituito da 26 capi ossei uniti da 29 articolazioni. In linea generale possiamo distinguere 3 regioni: retropiede, mesopiede e avampiede. Il piede si articola grazie all’articolazione tibio-astragalica alla tibia, formando la regione anatomica definita caviglia. In questa si distingue un malleolo esterno (peroneale) e un interno (tibiale). Dietro ai malleoli decorrono i più importanti muscoli per eseguire la punta: il tibiale posteriore (TP), il flessore delle dita e dell’alluce (FD, FA), i peronei lungo e breve (PP). Al calcagno invece si inserisce il robusto tendine d’Achille (immagine 1).

La forma del “collo del piede” dipende dalla **capacità di escursione di molte articolazioni** tra le quali, la più importante, è senza dubbio la caviglia, ma a cui partecipano anche le numerose articolazioni del mesopiede e dell’avampiede. Il “collo piede” si forma infatti dalla rotazione dell’astragalo a livello dell’articolazione tibio-astragalica (caviglia) la cui capacità di movimento può però essere limitata dalla presenza di un os trigonum (ossicino accessorio dietro all’astragalo capace di determinare un vero e proprio blocco meccanico), dal processo di Stieda, da borsite pre-achillea, da processi infiammatori posteriore della caviglia, ecc. le altre articolazioni che partecipano al movimento per l’acquisizione del gesto tecnico del “collo piede” sono le articolazioni poste davanti all’astragalo e al calcagno che formano la regione del mesopiede e dell’avampiede. Anche i metatarsali e le dita devono partecipare al “collo piede” e la loro corretta impostazione permetterà di evitare errori tecnici nella demi-pointe ovvero nell’en pointe. In immagine 2 si osserva un “collo piede” artisticamente e anatomicamente ben strutturato, dove l’escursione di tutte le articolazioni di caviglia e piede permettono di garantire l’assialità di anca-ginocchio-malleoli-testa dei metatarsali (linea colorata).

Risulta quindi chiaro che la capacità di “puntare” dipende innanzi tutto dalla caviglia, ma che per permettere una buona assialità del piede in punta rispetto alla gamba occorra lavorare anche le articolazioni del mesopiede e del piede. <in immagine 3 si osserva un piede con buona escursione di caviglia ma dotato di scarsa articolarietà a livello del mesopiede e avampiede. A nostro giudizio un buon collo piede si struttura in giovane età. Già dalla propedeutica infatti occorre iniziare a lavorare la muscolatura intrinseca ed estrinseca del piede, impostando il piede in appoggio e correggendo gli errori tecnici durante la mezza punta. A partire dai 10 anni, di solito, è possibile richiedere un maggior lavoro del piede e impostare il lavoro sulle punte. Bisognerà prestare attenzione tanto al lavoro di “sbarra a terra”, con esercizi volti a migliorare l’elasticità delle articolazioni e la forza dei muscoli, quanto la stabilità e la propriocezione. Per permettere il miglior lavoro delle articolazioni, infatti, queste devono potersi muovere nella direzione in cui sono progettate per funzionare. Durante lo studio del collo del piede, infatti, è errore (tecnico) non rispettare l’assialità del piede eseguendo quel caratteristico “svirgolo” in direzione esterna del piede rispetto alla gamba. Questo infatti ridurrà l’escursione articolare delle articolazioni del mesopiede e della caviglia e, cosa più importante, determina un sovraccarico dell’alluce e delle articolazioni della parte interna del piede, nonché dei tendini.

Per migliorare il collo piede occorre innanzi tutto sviluppare un piede stabile e forte, oltre che flessibile (ma non iperflessibile!). un piede stabile è caratterizzato da muscoli intrinseci forti (i lombricali e gli interossi, ad esempio, tesi a livello dei metatarsali), la muscolatura plantare del piede (immagine 4 a sinistra), i muscoli lunghi (estrinseci) che originano dalla gamba e scendono dietro ai malleoli per poi inserirsi a livello delle diverse ossa del mesopiede e delle dita. Oltre al rinforzo muscolare, noi consigliamo di eseguire esercizi di propriocezione e correzione dell'asse del piede, ad esempio usando un piano inclinato (immagine 4, a destra).

Riassumendo, quindi, il "collo del piede" è una dote artistica e anatomica che deve essere lavorata in molti anni di studio, evitando di forzare a livello di alcune articolazioni e tralasciando di studiare l'allineamento e la flessibilità di altre regioni del piede. Spesso, inoltre, forzare l'estensione della caviglia comporta la genesi di lesioni a livello posteriore della caviglia e l'infiammazione di alcuni tendini, tra cui il tendine d'Achille, i peronei e i flessori. Discorso diverso invece la genesi di altre lesioni, come ad esempio le fratture da stress a livello dei metatarsali o delle altre ossa del mesopiede, più spesso secondarie a molte concause tra cui di sicuro la tecnica errata e la "predisposizione anatomica" (scarso "collo piede", iperestensione di alcune articolazioni del mesopiede, ecc).

Immagine 1: identificazione delle 3 regioni del piede e della caviglia.



Immagine 2: "collo piede" ben strutturato e asse dell'arto inferiore durante l'en pointe



Immagine 3: piede con poco “collo piede” a causa della non generosa articolarietà del mesopiede e avampiede. Come si vede l’asse dell’arto inferiore risulta “spezzarsi” e non prosegue dai malleoli alle teste metatarsali.

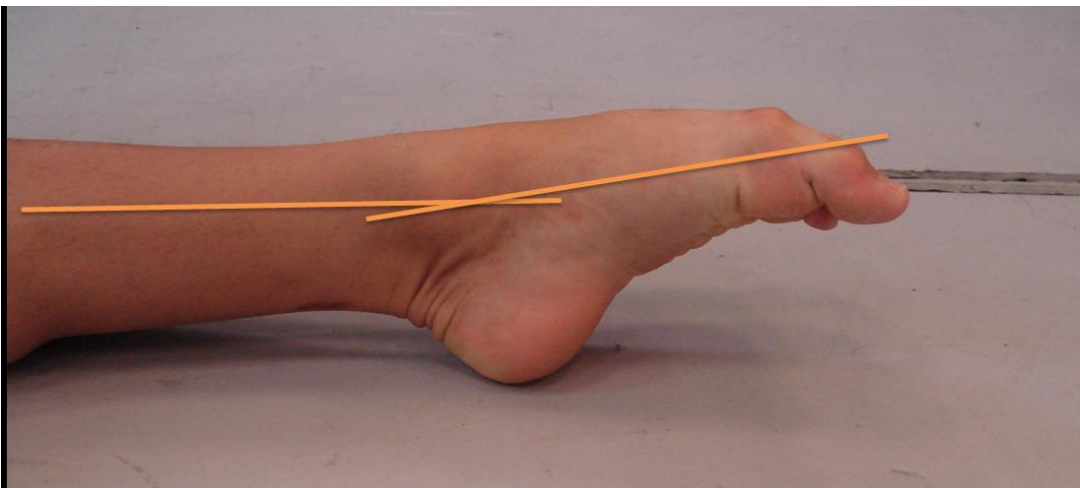


Immagine 4: due esercizi per il rinforzo dei muscoli intrinseci del piede a sinistra e, a destra, un esercizio propriocettivo su piano inclinato



BOX

- 1) Il collo piede è una dote artistica e anatomica. Se rispetti la fisiologia articolare e non commetti errori tecnici, potrai lavorarlo con beneficio
- 2) Il collo del piede si lavora a partire dai 6-7 anni di età
- 3) La sbarra a terra è utile come lo studio della demi-pointe e dell'en pointe
- 4) Mai "in punta" troppo presto! Aspetta almeno fino ai 10-12 anni ma devi aver eliminato tutti gli errori tecnici in demi-pointe!
- 5) Rinforza tanto la muscolatura intrinseca che quella estrinseca, ricordando che un piede stabile e ben allineato ti espone a minor rischio di traumi
- 6) Se forzi una articolazione, questa potrebbe andare in contro a lesioni