

La caviglia che “cade”...il Rolling in

A cura di Omar De Bartolomeo

In gergo tecnico si definisce “rolling in”, vale a dire “tendenza al rotolamento della caviglia” quando il piede in appoggio sul pavimento “cade” in avanti.

Dobbiamo distinguere due importanti momenti in cui questo errore tecnico può osservarsi. Il più frequente è legato al mancato sostegno della caviglia durante il mantenimento delle posizioni della danza. Spesso si può osservare un rotolamento in avanti della caviglia in prima posizione, in quarta, in quinta (figura 1), con conseguente torsione verso l'interno del primo dito. In altri modi, si potrebbe dire che il rotolamento della caviglia fa sì che l'unghie dell'alluce non guardi verso il soffitto ma che, anzi, si ruota verso l'interno. Questa torsione e rotolamento della caviglia e del primo dito predispone, come vedremo, a una serie di lesioni da sovraccarico muscolo-tendinee e capsulo-legamentose. Il mancato sostegno della caviglia in queste posizioni potrebbe avvenire per un errore tecnico legato al mancato controllo della muscolatura del piede, e nella fattispecie dei peronei, del flessore delle dita e dell'alluce, e del tibiale posteriore, sia per un errore di impostazione, legato alla esasperazione dell'en dehors in una ballerina poco dotata. Come sarà più chiaro quando si parlerà della biomeccanica dell'articolazione dell'anca e del ginocchio, forzare l'en dehors comporta una eccessiva rotazione esterna del femore e conseguentemente del ginocchio, trasmettendo quindi una forza in rotazione anche alla tibia e al piede. Quest'ultimo è però ben piantato al suolo e, grazie all'attrito tra scarpetta/piede e pavimento, il piede resiste alla forza torcente ma la caviglia, mobile, non può opporsi e quindi è soggetta al rotolamento in avanti. Tutto nasce quindi “dall'alto”, da un errore di impostazione dell'anca. Riducendo l'en-dehors a quello che le caratteristiche dell'anca permettono e annullando quindi la forza torcente a carico del ginocchio e del piede, si ridurrebbe la tendenza al rotolamento della caviglia. La miglior impostazione della caviglia, la maggior stabilità del piede, il corretto appiombamento del ginocchio e del complesso anca-bacino, permetterebbe una migliore esecuzione dei fondamentali tecnici e il minor rischio di traumi e lesioni da sovraccarico.

Il rotolamento della caviglia si associa a dolore nella regione interna della caviglia, talora irradiato verso il primo dito o, viceversa, verso la regione retromalleolare interna o lungo la parte interna della gamba. Questo dolore deriva dal sovraccarico funzionale che i tendini che passano dietro al malleolo interno subiscono nel tentativo di controllare la caviglia. Stiamo parlando del tibiale posteriore e dei flessori delle dita e dell'alluce. Il dolore è dapprima saltuario, legato alla pratica della danza, diventando forte nel momento in cui si lavora alla sbarra (ad esempio: tendu, releve in mezza punta e in punta). Successivamente, se non si corregge l'impostazione del bacino e/o del piede, il dolore diviene costante e fastidioso.

Diverse sono le terapie mediche atte ad alleviare la sintomatologia dolorosa, ma queste risultano essere solo parzialmente risolutive se non si corregge la tecnica con cui si danza.

Il miglior approccio a questo tipo di problema consiste nel definire quelle che sono le caratteristiche anatomiche e biomeccaniche del ballerino/a che ci troviamo davanti. L'en dehors è una dote tecnica e artistica che si modifica negli anni, potendo migliorare fino all'età di 11-14 anni. Le bambine di 6-8 anni, ad esempio, non sono dotate di un en-dehors ampio, quindi è sconsigliato cercare di “forzare” la loro apertura in prima posizione in quanto questo determinerebbe non solo il rotolamento della caviglia, ma anche una torsione e un atteggiamento in flessione del ginocchio. Danzare con il ginocchio flesso, anche se di pochi gradi, può provocare sovraccarichi funzionali e vere e proprie lesioni (ai menischi, al legamento crociato), come verrà detto più chiaramente nel corso di successivi articoli (figura 2). Come si osserva in figura, la ballerina, per atteggiare i piedi in una prima posizione “forzata” deve flettere parzialmente le ginocchia per cercare di ridurre la tensione muscolo-tendinea generata dalla eccessiva rotazione esterna dell'anca. Questo determina però il rotolamento della caviglia e del primo dito. Bisognerebbe quindi anche far chiarezza su come agire per aumentare l'en dehors, ma questo sarà argomento futuro. Viceversa, per migliorare l'atteggiamento del ginocchio e l'azione della muscolatura dell'anca, bisogna prima impostare

correttamente i piedi e la caviglia. Se i fondamentali tecnici della danza vengono svolti con piedi e caviglie stabili e ben sostenuti, allora anche il ginocchio, l'anca, il bacino e la schiena potranno lavorare con maggior "sicurezza". Una caviglia non sostenuta determina invece problematiche locali e a monte. Locali in quanto determina l'insorgenza di tendinopatie a carico dei flessori delle dita, del tibiale posteriore, dei peronei, ecc, determina inoltre sovraccarichi a livello dell'astragalo, dei metatarsali e/o delle dita con insorgenza, ad esempio, di callosità, lesioni alle unghie, alluce valgo. A monte, in quanto si favorisce lo sviluppo di contratture dolorose dei muscoli della gamba, sovraccarichi a livello della porzione interna del ginocchio, scarso sviluppo della muscolatura interna della coscia (adduttori, vasto mediale del quadricipite) e, viceversa, sovraccarico funzionale di altri muscoli (peronei, vasto laterale del quadricipite, piccolo e medio gluteo, tensore della fascia lata, ecc).

Risulta quindi chiaro la necessità di impostare correttamente l'appoggio dei piedi e di sostenere la caviglia. A questo punto potremmo pensare di migliorare l'atteggiamento del ginocchio e dell'anca per far che la danza possa influire positivamente sullo sviluppo dell'apparato locomotore creando minimi sovraccarichi funzionali.



