

## Come guarire la Fascite Plantare: la Proloterapia

***La Fascite Plantare è una condizione comune di dolore al tallone che consiste nell'infiammazione della fascia plantare, spessa fascia fibrosa che corre sotto la pianta del piede fino al tallone, proprio in corrispondenza della sua inserzione al calcagno.***

La Fascite Plantare colpisce più spesso uomini e donne di mezza età, ma si può riscontrare in tutte le fasce d'età. Viene diagnosticata con i classici sintomi di dolore ben localizzato in corrispondenza del tallone sulla sua parte inferiore e laterale. Generalmente il dolore da fascite plantare è più intenso quando ci si mette in piedi per la prima volta al mattino. Il dolore in genere si attenua abbastanza rapidamente dopo i primi passi, per poi ritornare intenso dopo una stazione eretta prolungata o nel camminare.

La fascite plantare è a volte, ma non sempre, associata ad un rapido aumento di peso, o all'utilizzo di calzature rigide e di cattiva qualità. Colpisce spesso atleti amatoriali, in particolare corridori, nei quali si ritiene che la ripetitività del gesto sportivo provochi un danno al tessuto fibro-connettivale che forma l'arco plantare.

### ***Come si cura la Fascite Plantare?***

Il Trattamento classico della fascite plantare in fase acuta, prevede il riposo e il controllo dell'infiammazione: Ridurre il carico, fare stretching della fascia plantare e del tendine d'Achille, assumere anti-infiammatori, utilizzare talloniere ammortizzanti.

Queste modalità di trattamento sono in grado di risolvere il dolore della fascite plantare nei casi meno gravi. Ma sappiate che i sintomi non si risolvono del tutto rapidamente. La maggior parte dei pazienti guarisce nel giro di circa 2-3 mesi, e oltre il 90% impiega un anno.



### **La Proloterapia nella cura della Fascite plantare**

Il trattamento che personalmente utilizzo è una tecnica di trattamento locale, non chirurgica, che si è rivelata straordinariamente efficace nella cura di condizioni di sofferenza di tendini e legamenti, chiamata Proloterapia. Si tratta di una tecnica rigenerativa tissutale che consiste nell'iniettare, attraverso aghi sottili

quasi come capelli, in corrispondenza di tendini o legamenti sofferenti o danneggiati, una semplice soluzione di glucosio (acqua e glucosio, un tipo di zucchero). La leggera risposta infiammatoria locale determinata dall'iniezione di glucosio incoraggia la crescita di nuove fibre legamentose e tendinee, con il risultato di un rinforzamento delle strutture indebolite e danneggiate. In questo modo si stimola un processo rigenerativo locale di auto-guarigione che conduce alla scomparsa dei sintomi nell'arco di poche settimane. Si tratta di una metodica che ha le sue origini nella metà del secolo scorso, e che negli ultimi anni è stata perfezionata e diffusa soprattutto negli Stati Uniti.

### ***Si tratta di un trattamento doloroso?***

Utilizzando aghi sottili quasi come capelli la Proloterapia è un trattamento poco doloroso, anche se il dolore causato da un'iniezione varia in rapporto alla struttura trattata, alle condizioni di infiammazione di questa, e all'abilità del medico che la pratica. In ogni caso prima di eseguire il trattamento di Proloterapia si procede ad una anestesia locale circoscritta alla sede da trattare.

Il trattamento può causare un leggero gonfiore e disagio doloroso che scompare piuttosto rapidamente e che può essere alleviato dal paracetamolo (tachipirina, efferalgan). Gli anti-infiammatori (FANS) non dovrebbero essere utilizzati dopo una seduta di Proloterapia in quanto la loro azione contrasta i processi di guarigione innescati dall'iniezione stessa.

### ***Con che frequenza si effettuano i trattamenti?***

Generalmente con intervalli tra una seduta e l'altra non inferiori ai 15/20 giorni, per un numero di trattamenti che va stabilito dal medico che esegue la proloterapia. In genere un ciclo comprende tra le 3 e le 5 sedute. Non è necessario osservare riposo dopo le sedute di Proloterapia, anzi va incoraggiata un'attività moderata.

### ***Si tratta di una tecnica sicura? Ci sono effetti collaterali?***

E' un trattamento assolutamente sicuro, e con pochissimi effetti collaterali. Talvolta può comparire un arrossamento intorno al sito di iniezione che scompare in pochi minuti. Nessuna reazione allergica è stata mai descritta. Il rischio di infezione è stato calcolato intorno ad 1 su 300.000 iniezioni, quindi praticamente trascurabile. L'unica precauzione è di sospendere eventuali trattamenti anticoagulanti alcuni giorni prima del trattamento.