

Tutto quello che dovete sapere sulla Sindrome del Tunnel Tarsale

Cos'è il Tunnel Tarsale?

E' uno spazio situato a livello della caviglia (dietro il malleolo interno) e del piede delimitato da una parte dalla superficie dell'osso e dall'altra dal tessuto fibroso di un legamento (Laciniato). In questo spazio definito Tunnel Tarsale decorre un nervo chiamato nervo Tibiale Posteriore.

Cos'è la Sindrome del Tunnel Tarsale?

La Sindrome del Tunnel Tarsale si verifica quando il nervo tibiale posteriore risulta compresso all'interno del Tunnel Tarsale.

Si tratta di una condizione molto simile a quella della sindrome del Tunnel Carpale a livello del polso. Entrambe le condizioni si verificano quando un nervo si trova ad essere eccessivamente compresso all'interno di uno spazio già ristretto, spazio le cui pareti non sono elastiche ed estensibili.



Quali sono I sintomi della Sindrome del Tunnel Tarsale?

Quando il nervo tibiale posteriore è compresso a livello del tunnel tarsale, i pazienti lamentano un senso di intorpidimento sulla parte inferiore del piede, dolore, bruciore e formicolio alla pianta del piede, al tallone, talvolta fino alla punta delle dita. Talvolta la sindrome del tunnel tarsale può essere confusa con una fascite plantare.

Il dolore in genere migliora con il riposo e/o tenendo il piede in elevazione, e durante la notte si prova sollievo muovendo l'arto, scendendo dal letto o facendo

penzolare la gamba dal bordo del letto. Il dolore, invece, peggiora con il progredire della giornata e peggiora di notte. L'andamento del dolore distingue il **tunnel tarsale** dalla fascite plantare, dove il dolore è molto forte la mattina e si allevia durante il giorno.

Qual è la causa della sindrome del tunnel tarsale?

Tutto ciò che occupa uno spazio o comprime il **tunnel tarsale** provocherà una compressione sul nervo e causerà infiammazione e dolore. Si tratta dello stesso meccanismo con cui si può determinare una sindrome del tunnel carpale a livello del polso.

Le cause della sindrome del **tunnel tarsale** includono: la crescita abnorme di tessuto nei pressi del Tunnel (cisti, lipomi, gangli nervosi, nelle cicatrici post-traumatiche, tumori benigni); il gonfiore o il sanguinamento attivo nel tunnel dopo trauma al piede o alla caviglia; l'infiammazione e il gonfiore dei vicini tendini (tenosinoviti) causato da movimenti ripetitivi o risultato dell'artrite reumatoide. Individui con il piede piatto sono sensibili alla sindrome del **tunnel tarsale** perché l'appiattimento (pronazione) dell'arco provoca pressione sui muscoli presenti nel tunnel comprimendo il nervo.

Come può essere diagnosticata la sindrome del tunnel tarsale?

Le caratteristiche dei sintomi descritti dal paziente sono generalmente tipiche di questa sindrome. In ogni caso talvolta la sindrome del tunnel tarsale può essere confusa con altre condizioni. La percussione sul nervo tibiale nel suo passaggio a livello del tunnel tarsale (cosiddetto Tinel Test) in genere evoca i sintomi, e indica che la sindrome del tunnel tarsale è la causa dei sintomi stessi.

Le radiografie sono effettuate per escludere lesioni traumatiche sottostanti (ad esempio fratture non diagnosticate) e anomalie scheletriche come esostosi e osteocondromi che possono causare una compressione del nervo. La Tomografia Computerizzata (TC) e la Risonanza Magnetica (MRI) possono aiutare a escludere l'infiammazione dei tendini e sono utili nella ricerca della zona in cui il nervo è compresso. L'elettromiografia, che indaga come un impulso elettrico viene trasmesso dal nervo tibiale posteriore, è senza dubbio il metodo migliore per studiare e valutare la funzione del nervo stesso.

Qual'è il trattamento della Sindrome del Tunnel Tarsale?

Il trattamento iniziale prevede l'utilizzo di anti-infiammatori per via generale e locale. Ortesi e cambiamento di calzature possono essere di aiuto ad alleviare i sintomi.

Il trattamento di scelta, prima di considerare l'opzione chirurgica, è il trattamento infiltrativo locale. Personalmente utilizzo in questi casi, invece delle infiltrazioni di cortisone potenzialmente dannose, un trattamento micro-infiltrativo che utilizza il potere rigenerativo del glucosio chiamato **Proloterapia/Neuroproloterapia**, di cui ho già scritto in altra sede e che vi invito ad approfondire.

[. Leggete qui \(Tutto quello che dovete sapere sulla Proloterapia e Neuroproloterapia\)](#)

e [qui \(La proloterapia nella Fascite Plantare\)](#)

Nei casi non frequenti in cui i trattamenti conservativi descritti non risultino efficaci, si rende necessario un intervento chirurgico definito **Release del Tunnel Tarsale**. Attraverso una piccola incisione si procede alla decompressione del nervo tibiale posteriore, in modo analogo a quanto si effettua per la sindrome del tunnel carpale a livello del polso.