



Scheda tecnica

## MANIPOLAZIONI CORRETTIVE METATARSO VARO

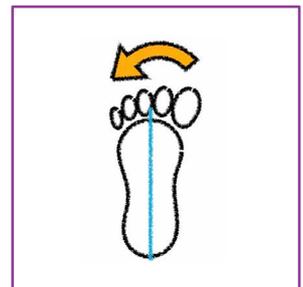
Il **metatarso varo** è una deformità dell'avampiede, che, rispetto al retropiede, si presenta deviato verso l'interno. Il bordo laterale è curvo ed è spesso palpabile la prominenza della base del 5° metatarso (*freccia rossa*).



Nei neonati e nei piedi flessibili, le manipolazioni consentono di allungare le strutture della parte interna del piede, ripristinando il corretto asse.

Questa scheda ha lo scopo di istruire, guidare (e anche rassicurare!!) i genitori, i pediatri e i professionisti che si trovano per la prima volta a trattare un metatarso varo. State tranquilli, non farete alcun male al bambino.

È fondamentale avere chiari alcuni concetti chiave... oltre a tanta costanza.





## LE MANIPOLAZIONI, QUANDO ESEGUIRLE?

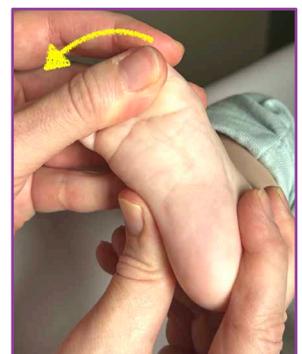
Le manipolazioni vanno eseguite:

- **con frequenza**, almeno 3/4 volte al giorno per 5/10 minuti;
- possibilmente quando il bambino è **rilassato** (ad esempio mentre dorme o prende il latte), senza forzare;
- ogni correzione va mantenuta per **15/20 secondi** e ripetuta più volte.

## LE MANIPOLAZIONI, COME SI FANNO?

### A. Correzione dell'adduzione del mediopiede (2 movimenti)

1. Bloccare il calcagno tra l'indice ed il pollice, posizionando il pollice a livello della prominenza della base del 5° metatarso (*freccia rossa*).
2. Accompagnare con l'altra mano l'avampiede verso l'esterno, ipercorreggendo oltre la linea mediana. Il dito posto sulla base del 5° metatarso deve fare da contro-spinta, in modo da favorire l'allungamento delle strutture della parte interna del piede.





## B. Rinforzo dei muscoli extrarotatori

Con l'unghia o con uno spazzolino, solleticare il bordo esterno del piede (partendo dal tallone in direzione del 5° dito), in modo da stimolare l'attivazione dei muscoli eversori del piede. Il gesto va ripetuto più volte, vedrete che il bambino tenderà sollevare il piede e ruotarlo verso l'esterno.



## C. Stretching delle piega mediale

Partendo dal centro del piede con due dita (a livello della piega mediale), procedere in direzione opposta, effettuando uno stretching della retrazione plantare mediale.

