



Ballando con le stelle: stampelle: Ecco perché l'infortunio dietro l'angolo?

## Descrizione

(Adnkronos) Carlo Aloia ultimo a entrare nell'infermeria del programma Tv "Ballando con le stelle". Il maestro e partner di ballo di Nancy Brilli è stato costretto a uno stop forzato dalle prove. Ma sono stati costretti ai box in queste edizioni: Barbara Urso, all'inizio, e Francesca Fialdini e Giovanni Pernice che hanno avuto una serie di problemi, lei al piede e lui alla spalla. Ogni edizione dello show condotto da Milly Carlucci ha i suoi ballerini fuori uso, basti ricordare Luisella Costamagna costretta quasi al ritiro per un crack alla caviglia e poi vincitrice. Senza dimenticare le lacrime di Nina Zilli che si ritirò per tre costole rotte e problemi al piede. Ballare non è uno scherzo e ha rischi dietro l'angolo.

Come tutte le nuove attività sportive, anche il ballo può esporre il ballerino a rischi di infortuni, soprattutto se non adeguatamente preparato dal punto di vista atletico. A parte il riscaldamento generico riguardante sia gli arti superiori che inferiori, i ballerini dovranno ritagliarsi del tempo di preparazione atletica con gesti tecnici specifici per il piede e la caviglia, come lo stretching passivo con gli elastici del tendine di Achille e della fascia plantare. Cos'è all'Adnkronos Salute Elena Manuela Samaila, professoressa associata di Ortopedia e Traumatologia dell'università di Verona, socio della Siot, Società italiana di ortopedia e traumatologia, e past-president della Società italiana della caviglia e del piede (Sicp).

Per chi parte da zero e si deve esibire in una gara, attenzione particolare va posta alla calzatura che dovrà indossare sia durante le prove che durante la gara. Il morfotipo del piede è importante nella scelta della calzatura che è richiesta dal tipo di ballo. Certi balli spiega la specialista richiedono il carico sulle punte e questo porta ad un sovraccarico delle teste dei metatarsali con infiammazione, gonfiore e dolore alle articolazioni metatarsofalangee.

Quali sono le articolazioni più stressate? Nel piede le articolazioni più sovraccaricate sono le metatarso-falangi (in tutti i balli che richiedono il ballo sulle punte nonostante il tacco), il quinto metatarsale (durante le piroette e gli atterraggi dai salti), la caviglia sia come articolazione che come

comparto del legamento esterno (per le distorsioni della caviglia)•, risponde Samaila.

E a livello di chirurgia qual è l'intervento più frequente? Tra le patologie traumatiche nei ballerini illustra ritroviamo le fratture da stress del piede, la frattura di Jones (base della diafisi 5° metatarsale), le distorsioni sia della caviglia sia del piede, l'impingement posteriore della caviglia, i distacchi epifisari nei ballerini ancora in età pediatrica e le fratture delle dita. Tipicamente nei ballerini classici la chirurgia più frequente riguarda l'articolazione base del 5° metatarsale e l'impingement posteriore. Invece le distorsioni guariscono con adeguata immobilizzazione e riposo seguiti da fisioterapia•.

Quali suggerimenti si possono dare a chi vorrebbe iniziare a cimentarsi con il ballo? Consiglio di dedicarsi prima e dopo il ballo a un'adeguata preparazione atletica dei muscoli, articolazioni e tendini, specifica per la caviglia e il piede. Meglio utilizzare le scarpe ginniche che proteggono il piede piuttosto che ballare scalzo•, consiglia la past-president della Società italiana della caviglia e del piede. E su eventuali precedenti interventi ortopedici che potrebbero sconsigliare di scegliere il ballo come hobby, non ci sono particolari controindicazioni al ballo per chi ha avuto in passato un problema ortopedico precisa. E bene fare la preparazione atletica e lo svolgimento graduale delle attività. E il segreto per non farsi male•, chiosa Samaila.

•

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Novembre 13, 2025

## Autore

redazione