

SAMETEXTM
UTILITA' E BENESSERE

2 COPPIE DI TUTORI PER ALLUCE VALGO

Istruzioni per l'uso.
Consigli su come riconoscere
l'alluce valgo, prevenirlo
e proteggerlo nella fase iniziale.


Alluc'è
sollievo



IL NOSTRO IMPEGNO

La ringraziamo, innanzitutto, per avere acquistato **Alluc'è sollievo**, confezione contenente **due coppie di tutori per alluce valgo**.

La nostra **filosofia di lavoro** è quella di commercializzare prodotti **utili per il benessere** dei loro utilizzatori, ma soprattutto di **non creare false illusioni** per cui ci auguriamo che, ogni nostra informazione contenuta nel presente libricino, possa farLe esattamente comprendere lo scopo di tali prodotti.

Per offrirLe il miglior servizio possibile, abbiamo scelto di **imballare i tutori**, realizzati da una selezionata azienda della Cina, in una **scatola realizzata in Italia dove abbiamo anche stampato questo opuscolo descrittivo**.

In tal modo, ogni singola confezione viene **controllata in Italia**, fermo restando che è doveroso sottolineare come tali articoli, pur realizzati in **silicone SEBS** di qualità, **non possono essere**

indistruttibili, per cui **soggetti a una normale usura, in funzione della durata del loro utilizzo.**

A tal riguardo La preghiamo di leggere, attentamente, le istruzioni d'uso che troverà nelle sezioni Tutore 1 e Tutore 2.

Se tutto questo, per Lei, potrà avere un **valore aggiunto**, Le saremo grati se avrà la cortesia di lasciare, quando lo riterrà opportuno, una **onesta recensione positiva** in merito sulla nostra pagina prodotto di **Amazon**.

In caso di dubbi o problemi, il nostro servizio clienti **info@sametex.it** è a Sua disposizione.

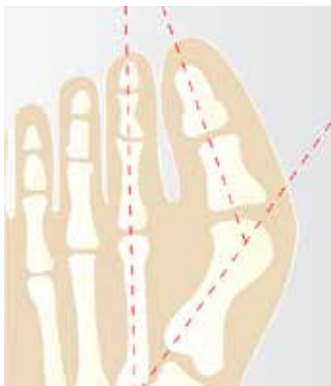
IL DISTURBO

Fra tutte le patologie che interessano il piede, **l'alluce valgo** è una delle più diffuse.

Si tratta di una particolare **deformazione del primo dito** del piede, a causa della quale risulta evidente una notevole **deviazione** laterale della falange.

Tale deviazione causa una lussazione di due **piccole ossa chiamate sesamoidi**.

Si parla di alluce valgo quando l'**angolo** tra il primo e il secondo metatarso, corrispondenti al primo e al secondo dito, è **superiore a 8°**.



LE STATISTICHE

Il **90%** delle persone colpite da tale disturbo sono **donne sopra i 45 anni**.

Il **75%** dei casi riguarda **ambo i piedi**.

Oltre il **15%** dell'intera popolazione Italiana **soffre di alluce valgo**, circa 10.000.000 di individui.

Considerando che il numero di donne, in Italia, è di oltre 31 milioni, sulla base di quanto sopra, significa che, all'incirca, **una donna su due soffre di tale patologia**.

Da ricordare che esistono anche dei casi, non frequentissimi, di alluce valgo infantile/adolescenziale.

LE FASI

Inizialmente, il disturbo si limita allo spostamento dell'alluce che si avvicina al mellece, **senza** che ciò provochi **particolare fastidio** ma, **se trascurato**, il problema tende a peggiorare al punto che, lo sfregamento dell'osso sporgente con le scarpe o le calze, sviluppa un'**infiammazione** tra le sesamoidi chiamata **borsite**.

In questa **seconda fase**, si potrebbe cominciare ad avvertire un **certo dolore** e, se non lo si è fatto prima, è indispensabile **cercare di limitare l'infiammazione** per non far degenerare il problema.

Fasi successive, in cui il **dolore è persistente ed acuto**, vanno gestite con grande attenzione, in quanto diventa sempre più difficile contenere il peggioramento ed è **fondamentale**, appena possibile, **ricorrere al consulto di un medico ortopedico**.

LE CAUSE

Non vi è, a tal proposito, una **motivazione certa** e l'argomento è sempre molto dibattuto.

Prevale, generalmente, l'idea che si tratti di un **disturbo congenito**, che si **eredita geneticamente**, ma esistono anche forme legate a patologie reumatiche, infiammatorie, neuromuscolari o a traumi.

Molto **discussa**, spesso, la **responsabilità di certi tipi di calzature**, femminili, quali **scarpe con il tacco alto e punte strette**.

La teoria prevalente tende ad affermare come non vi sia alcuna certezza che, indossare questo tipo di scarpe, possa generare il problema dell'alluce valgo.



LE SCARPE E L'ALLUCE VALGO

Vogliamo, in ogni caso, evidenziare i **tre momenti principali** della **biomeccanica del passo**, in modo tale che le signore che leggono possano farsi una propria idea in merito.

Nella **prima fase**, il piede è completamente appoggiato a terra.

Nella **seconda**, il piede inizia a sollevarsi, interessando, nel movimento, il muscolo tibiale posteriore che si contrae.

Nella **terza**, cosiddetta di spinta, la fascia plantare si trova in tensione, trasformando il piede in una sorta di leva rigida, con l'obiettivo di rendere più armoniosa la spinta.

In tutto questo, **l'azione ideale del piede sarebbe** quella di appoggiare il **carico del corpo** al suolo, dividendolo in **maniera** abbastanza **bilanciata, tra tallone e avampiede**.

Quando si indossano **scarpe con tacco 10/12 centimetri**, il **carico grava, invece, per l'80%** circa sulla parte **davanti** e, solo per il **20% sul retro**, facendo sì che il piede, non potendosi appoggiare nella sua interezza, causi una eccessiva **sollecitazione** dei muscoli chiamati **peroneo breve e peroneo lungo**.

Se poi, c'è anche una punta della scarpa stretta, l'alluce e il 5° dito vengono pressati verso il centro in una **posizione totalmente innaturale**.

La **nostra idea** è, quindi, che indossare certi tipi di calzature femminili non sia l'ideale per il piede ma riteniamo che i rischi maggiori siano per i tendini, in particolare quello di Achille che potrebbe, facilmente, infiammarsi a causa dell'accorciamento determinato dalla posizione innaturale appena descritta.





Più che il tacco alto, è la punta stretta che può creare un rischio di alluce valgo ma, in ogni caso, crediamo anche che, **l'abitudine e l'adattabilità del corpo,**

possano, spesso, compensare vari squilibri.

Per contro, se doveste verificare un inizio di alluce valgo, sulla base di quanto indicato, sarebbe fondamentale ricorrere subito a scarpe più consone alla biomeccanica del piede, onde evitare l'immediato peggioramento del disturbo.

In tal caso, peraltro, **non sono consigliabili neanche scarpe troppo basse**, come ballerine o infradito, perché anch'esse sono in contrasto con la forma naturale del piede in quanto

impediscono, all'arco plantare, di avere il suo adeguato sostegno.

Un minimo e comodo rialzo, di 3-4 centimetri, dato da scarpe con tacco e punta larga, oppure zoccoli, potrebbe essere l'ideale.

Riassumendo, se avete in famiglia episodi di alluce valgo, vi consigliamo di controllare con attenzione il vostro alluce, specie dopo i 40/45 anni e, ancor di più, se siete solite indossare scarpe con tacco alto e con punte strette.

Intervenire subito, alle prime avvisaglie del problema, sarà **fondamentale** e, nel prossimo capitoletto, vi spieghiamo il perché.

L'IMPORTANZA DI RICONOSCERE SUBITO LA PATOLOGIA

Quel che ci preme, quindi, è farvi comprendere come sia **fondamentale riconoscere, subito, l'inizio del disturbo ed intervenire tempestivamente.**

In tal modo, sarà possibile **rallentare un veloce peggioramento** che potrebbe procurarvi problemi e fastidi ben maggiori dell'iniziale piccola deviazione dell'alluce.

Esistono, anche, importanti studi fatti da varie **Università Mediche** che confermano tale concetto.

Tra l'altro, aspetto fondamentale, da tutte le analisi è sempre emerso il **grave disagio** che deriva dal disturbo con una conseguente **perdita di benessere**, maggiore di quanto si possa credere.

Ricapitoliamo, quindi, quanto già visto, vale a dire **le prime due fasi** del problema:

- **l'alluce inizia a deviare verso il mellece, senza** procurare, generalmente, **dolore**.

- **comincia a formarsi una marcata protuberanza** detta "**cipolla**" derivante dall'**infiammazione** interna chiamata **borsite** che, certamente, provocherà i primi reali dolori, tendendo a peggiorare e a diventare molto dolorosa, soprattutto per lo sfregamento della parte esterna con la scarpa.

A nostro avviso, **solo in queste prime due fasi**, si può intervenire, se non si voglia ricorrere a un medico, per cercare di rallentare, il più possibile, la degenerazione del disturbo.

Non ci stancheremo mai di ripetere che, in fasi del disturbo avanzato, con deviazioni importanti e infiammazioni che causano dolori acuti, è **indispensabile** ricorrere a un **dottore ortopedico**, utilizzando, al limite, ogni altro rimedio, solamente in modo molto temporaneo.



I NOSTRI CONSIGLI

Dopo aver fatto un quadro generale per spiegare le cause, le fasi iniziali e le inevitabili degenerazioni dell'alluce valgo, prima di entrare nel merito dell'uso dei nostri tutori, vorremmo suggerire alcuni rimedi che devono essere interpretati solo come tali.

Ci preme molto insistere sul fatto che, anche quanto segue, potrà dare un buon risultato esclusivamente:

- nelle fasi iniziali per provare a rallentare l'inevitabile peggioramento
- a titolo preventivo laddove abbiate, in famiglia, casi di ereditarietà della patologia o anche, solo, se riteniate che i vostri piedi assumano, per molte ore nella giornata, delle posizioni innaturali.

RIMEDI NATURALI TRAMANDATI NEL TEMPO

Da utilizzare, se vorrete, uno alla volta, mai insieme, facendo sempre molta attenzione quando dovrete scaldare qualcosa.

Camomilla

Erba dalle proprietà anti-infiammatorie.
Vi indichiamo alcuni modi di utilizzo:

- Preparate una tazza di acqua calda, con una bustina di camomilla e, dopo averla bevuta, mettete il filtro usato direttamente nella zona interessata dall'alluce valgo.
- Utilizzate prodotti, a base di camomilla, (oli essenziali, unguenti) e massaggiare la parte infiammata, molto delicatamente.



Si consiglia di effettuare tali operazioni la sera, prima di andare a dormire, con la pelle lavata.

Calendula

È un'altra erba che ha buone proprietà anti-infiammatorie.

Questa pianta impedisce anche la formazione di calli sulla zona interessata dalla patologia.

Tutto quello che dovete fare è schiacciare, delicatamente, alcune foglie, con le mani, per estrarne il succo e, dopo, applicare il succo sulla zona infiammata aspettando che si asciughi da solo.

Ripetete il trattamento, 2 o 3 volte al giorno, per ottenerne il massimo beneficio.

In alternativa, potete acquistare un unguento di calendula in erboristeria e applicarlo sull'area interessata, con la stessa frequenza.



Olio di Ricino

Contiene, anch'esso, proprietà anti-infiammatorie che potrebbero ridurre il gonfiore e alleviare il dolore.

Mettete mezza tazza di olio di ricino in una padella e scaldatela, poi immergete un panno sottile nell'olio e avvolgetelo intorno alla parte infiammata, avendo cura di coprirlo con un asciugamano per non far uscire il calore che stimolerà il flusso di sangue verso l'area interessata, dando una sensazione di sollievo.

Ripetete il procedimento, 2 o 3 volte al giorno.



Peperoncino

Erba contenente capsaicina, sostanza naturale.

Tagliate a metà 1 peperoncino, strofinate il suo contenuto sull'alluce, mettete un po' di vasellina e coprite il tutto con una benda.

Da usare due volte al giorno, preoccupandosi di lavare accuratamente le mani, dopo ogni applicazione.



Olio d'oliva

Riscaldatene un po' e massaggiate l'alluce, interessato dalla borsite, per circa 15 minuti, due volte al giorno, in modo da migliorare la circolazione ed aumentare il flusso sanguigno al piede.

In tal modo favorirete il movimento del liquido sinoviale intorno alle ossa sesamoidi che saranno, così, lubrificate e proverete sollievo sull'infiammazione.



ALIMENTI ANTI-INFIAMMATORI

Per attenuare i sintomi iniziali dell'alluce valgo è fondamentale curare anche l'**alimentazione**.

Molti cibi hanno proprietà che possono aiutare a prevenire e combattere l'infiammazione, mentre altri fanno l'opposto, ovvero la incrementano.

In tale ottica sono consigliabili alimenti che includono **olive, salmone, zenzero, curcuma, aglio, ciliegie acide, fragole, mirtilli, noci e patate dolci**.

Cercate, invece, di **evitare** cibi che possano favorire l'infiammazione come, tra quelli più comuni, la **carne rossa**, la **carne trattata**, le **uova**, lo **zucchero raffinato**, le **proteine del siero di latte**, il **sale raffinato**, l'**olio di mais** e i **cereali raffinati**.

Può essere utile anche l'**aumento** dell'**apporto proteico** o anche integratori ricchi di **vitamine A, B, C, E**.

ALLUC'È SOLLIEVO: MODALITÀ D'USO

Nell'ottica di quanto spiegato, i nostri due tutori hanno la funzione di procurare **sollievo all'alluce** separandolo, nel modo più morbido possibile, dal dito vicino, e di creare una **protezione alla parte sporgente dell'osso**, al fine di **evitare pericolosi sfregamenti** con le calze o con le scarpe, che possano aumentare l'infiammazione in essere, detta **borsite**.

Il risultato sarà direttamente proporzionale a ogni singola situazione e, se il vostro disturbo è ancora nelle **due fasi iniziali**, precedentemente descritte, potrete avere una buona soddisfazione dall'utilizzo costante dei tutori, realizzati in **silicone SEBS**, particolarmente elastico e adattabile, ma compatto nello stesso tempo.

Se, invece, siete in una **fase successiva**, in cui il **dolore ha preso il sopravvento**, potrete provare un sollievo molto limitato e vi consigliamo, assolutamente, la visita da un **medico ortopedico**, il solo che potrà indicare **soluzioni correttive, risolutive e definitive**.

Conforme alla Direttiva 93/42/EEC.



TUTORE 1

Caratterizzato da una separazione che si inserisce tra alluce e melleuce e da una fascia di protezione per la parte esterna del piede, permette di evitare pericolosi sfregamenti con le scarpe, causa di peggioramento del disturbo.

Prodotto testato e **conforme alla norma ISO 15223-1** che ne garantisce una buona tollerabilità e la possibilità di utilizzo,

sia diurno che notturno ma se, nonostante questo, dovesse verificarsi una reazione allergica, sospenderne subito l'uso.

Si può usare anche con le scarpe, ma è necessario lasciare uno **spazio di almeno 2 mm.**, per evitare che possa dare fastidio.



Non utilizzarlo sopra ferite non protette.

E' dotato di buona adattabilità ergonomica ma, poiché ogni piede ha una sua forma diversa, è consigliabile sempre indossare delle calze che permettano, sempre, la miglior aderenza del tutore.

E' importante usare delle accortezze prima di indossare il prodotto.

- Lavare e asciugare la pelle
- Applicare, sopra, un po' di polvere per bambini
- Cercare, se possibile, di avere le unghie corte

Lavarlo, una volta al giorno, con acqua fredda e sapone neutro, lasciandolo asciugare all'ombra.

Uso ambidestro: questo tutore può essere usato sia sul piede destro che sul sinistro.

TUTORE 2

Contraddistinto dall'averne tre differenti accessi, per alluce, trilluce e melluce.

Oltre a ciò, come si vede dalla foto, lo spessore tra le prime due dita ha un **foro** che permette una separazione più elastica ma in cui, se lo riteneste opportuno, **potreste inserire un batuffolo di cotone** per una maggior divaricazione.

La fascia di protezione esterna si allunga, poi, sulla pianta del piede, per un'aderenza ancor maggiore e i fori di traspirazione consentono di ridurre al minimo la sudorazione.

Testato, come il tutore 1, a **ISO 15223-1**, ha le stesse



caratteristiche di tollerabilità e le stesse precauzioni da adottare.

Consigliato, anche per questo tipo di tutore, l'uso di una calza e, se usato con le scarpe, uno spazio minimo di 2 mm.

L'esistenza di tre fori di entrata consiglia una ulteriore cautela, nell'indossarli.

Cercate sempre di avere le unghie corte, la pelle lavata, asciutta e di applicare, sul prodotto, della polvere per bambini.

Istruzioni di lavaggio come l'altro.

Importante: non è ambidestro, per cui fate in modo che, indossato, la parte larga sia sotto il piede, come nella foto.



2 COPPIE DI TUTORI PER ALLUCE VALGO


Alluc'è
sollievo

SAMETEX
UTILITA' E BENESSERE

WWW.SAMETEX.IT