

Dolore alle caviglie, ecco i 3 principali responsabili

L'articolazione delle caviglie è una delle più complesse e delicate del nostro corpo. Piccole ossa, tendini, legamenti, sono infatti frequentemente soggetti a lesioni di entità varia, che possono provocare dolore. Se sentiamo dolore, gonfiore o pesantezza alle caviglie, è molto importante riuscire a comprenderne la causa.

Ovviamente se abbiamo messo male un piede per colpa di un tacco 12 o se abbiamo subito un trauma a una o entrambe le caviglie, c'è poco da indagare, la causa è nota, a quel punto non ci resta che correre ai ripari e, se necessario, consultare il nostro medico per escludere fratture o distorsioni importanti. Se invece non abbiamo subito nessun trauma dovremo indagare sull'origine del dolore alle caviglie, esaminando le varie cause e trovando, di conseguenza, il trattamento migliore per la nostra situazione. Poiché le **cause che provocano dolore alle articolazioni inferiori** sono diverse, prenderemo in considerazione le tre più comuni con relativi trattamenti.

Distorsioni, meglio curarle bene

Delle volte utilizzare le giuste calzature è fondamentale. Purtroppo, basta mettere male un piede o non vedere un ostacolo per causare una lesione alle articolazioni delle caviglie. Si tratta di un evento piuttosto frequente, soprattutto per chi pratica sport dove si sollecita molto tale articolazione, ma anche per chi è un po' distratto. Si tratta di un trauma molto comune che interessa l'apparato muscolo-scheletrico della caviglia. In seguito a tale trauma accade che l'articolazione tra due ossa non sia più corretta, ecco che avvertiremo un dolore intenso, soprattutto se si cerca di posare il piede a terra sollecitandola. Si può presentare anche un certo gonfiore e le funzioni della caviglia sono molto limitate. Ovviamente esistono diversi gradi di importanza del trauma, diciamo solo che alcuni, quelli più gravi, possono lasciare nel tempo una sensazione dolorosa, i meno importanti, invece, guariscono totalmente in tempi abbastanza brevi.

Trattamenti

Secondo la gravità del problema i trattamenti saranno differenti. Nei casi più seri, la caviglia andrà immobilizzata, quindi non cerchiamo di fare gli eroi per forza, il riposo è fondamentale! Potrebbe essere necessario un bendaggio, ovviamente ce lo dirà il medico che ci potrebbe prescrivere del riposo per almeno un paio di giorni. Per lenire la sensazione di bruciore e diminuire il gonfiore potremo ricorrere alla crioterapia, applicando quindi del ghiaccio localmente per non più di venti minuti ogni ora circa. Se il trauma fosse importante, potrebbe essere necessaria una terapia di riabilitazione per recuperare totalmente la mobilità dell'articolazione.

Caviglie gonfie e doloranti

Tacchi alti, stare in piedi a lungo, cattiva circolazione, caldo, sono tutti fattori che favoriscono il

gonfiore delle caviglie che, molto spesso, sono anche doloranti. **Gli edemi sono causati da un ristagno dei liquidi** dovuto ai fattori appena descritti. Questi liquidi ristagnano poiché non vengono drenati nel corretto modo e quindi si accumulano tra i tessuti. Il movimento di tutta l'articolazione è così limitato, non solo a causa del gonfiore, ma anche del dolore. Bisogna quindi agire, anche con rimedi naturali, su questo stato cercando di far sgonfiare l'articolazione per eliminare il dolore alle caviglie.



Trattamenti

Non c'è miglior trattamento della prevenzione, quando possibile, quindi cercando di evitare che l'edema si formi. Nel caso questo fosse già accaduto, però, per prima cosa, indossiamo calzature adatte, quindi senza tacchi alti e che impongono una postura funambolica, ma nemmeno delle ultra-flat. Meglio sempre una scarpa con almeno 3-5 cm di tacco largo, possibilmente. Se si deve passare molto tempo in piedi, è bene, durante la pausa, sedersi e mettere le gambe più in alto del busto, in modo che il sangue defluisca. Un massaggio delicato con degli [unguenti all'arnica e alla calendula](#) può darci un discreto sollievo. Per diminuire il gonfiore, invece, delle tisane, infusi, opercoli o tintura madre di ribes, vite rossa, centella asiatica, mirtillo nero. Queste sono tutte piante che contengono importanti antiossidanti e aiutano a drenare i liquidi in eccesso.



Dolore alle caviglie, se il nemico è l'artrite

Spesso, la causa del dolore alle caviglie è l'artrite reumatoide. Si tratta di un'inflammatione a carico delle articolazioni, tutte, ma quando colpisce quelle inferiori, soprattutto le caviglie, il problema può diventare davvero serio. Purtroppo il disturbo ha un decorso che porta verso la cronicità, se non curato tempestivamente. L'età in cui il disturbo inizia a presentarsi è tra i 25-40 anni, preferendo il sesso femminile. **Le cause dell'artrite reumatoide non sono ancora state scoperte** con certezza, per ora l'indiziato principale è il sistema immunitario che, sembra, scatena l'inflammatione. Gli anticorpi, per "errore" scambiano le strutture sane delle articolazioni per "nemici" e quindi le attaccano. Senza addentrarci troppo nel processo, diciamo solo che il risultato è una ridotta mobilità dell'articolazione e uno stato doloroso spesso importante.

Trattamenti

Spesso occorrono trattamenti farmacologici a base di antinfiammatori, che saranno prescritti dal medico, per alleviare gli stati dolorosi e l'infiammazione. Risultano molto utili degli [integratori a base di omega 3](#) (clicca sul link per saperne di più) che preservano le articolazioni. Sarebbe buona norma consumare tutti quegli alimenti che li contengono, come il pesce azzurro e la frutta secca, noci, mandorle, nocciole. Una dieta equilibrata e mirata darà il suo apporto positivo. Un moderato esercizio fisico è comunque un ottimo modo per mantenere le articolazioni -non compromesse- sane. Nei casi più gravi si dovrà ricorrere a terapie riabilitative o a interventi chirurgici.