

A large, thick, black L-shaped frame is positioned on the page. It starts at the top-left corner, goes down vertically, then turns 90 degrees to the right and goes horizontally across the bottom. The right side of the frame is shorter than the left side, and the top horizontal bar is shorter than the bottom horizontal bar.

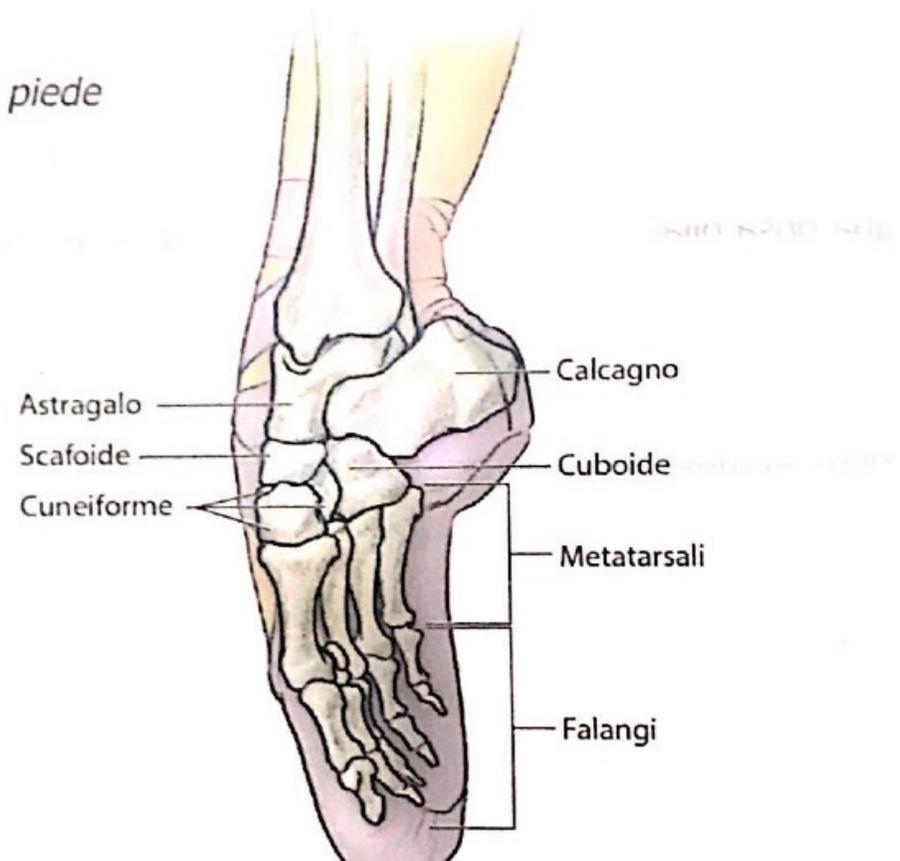
IN PUNTA DI PIEDI

Bibliografia: "Dance Anatomy", J. Greene Haas

Caviglie e piedi

- Il piede è un vero e proprio “organo” , dotato di grande capacità di adattamento alle condizioni del terreno
- Possibile grazie alle sue capacità PROPIOCETTIVE (= capacità del corpo umano di percepire variazioni nell’ambiente circostante e inviarne relative informazioni al SNC che le elabora e invia messaggi alle periferie su come gestire le diverse situazioni. Tutto ciò grazie ad un sistema di “recettori “, situati in articolazioni, muscoli, tendini, cute)
- Molti , inclusi i ballerini, non conoscono a sufficienza il piede e di conseguenza non gli danno il giusto valore.
- Il piede è costituito da 26 ossa e 34 articolazioni; ciò crea possibilità di movimento multiple. Nei piedi il movimento di ogni articolazione ha una diretta relazione con un’altra articolazione. Dobbiamo essere in grado di danzare come un tutt’uno, con tutte le articolazioni che LAVORANO IN ARMONIA.
- Più apprezziamo qualcosa, più ce ne prendiamo cura. Quindi è importante che i nostri allievi conoscano e diano importanza al piede, anche per prevenire infortuni
- Il piede, in posizione eretta, sostiene e assorbe gran parte del peso corporeo; deve essere forte per sostenere peso corporeo, forza di gravità e per spostare il corpo

Figura 8.1 Le ossa del piede



LE TRE REGIONI DEL PIEDE

- **RETROPIEDE: ASTRAGALO E CALCAGNO** . L'astragalosi colloca tra i due malleoli (sporgenze alla base di tibia e perone) ed è responsabile della trasmissione del peso al resto del piede. Posteriormente è a contatto con il CALCAGNO.
- **MESOPIEDE: SCAFOIDE (o navicolare), CUBOIDE, TRE CUNEIFORMI**. Questa regione intermedia fornisce la mobilità per una buona attività sulle punte e solidità per il sostegno di tutto il corpo
- **AVAMPIEDE: FALANGI E METATARSI**. La flessibilità di queste articolazioni è necessaria per eseguire la migliore mezza punta possibile

IMPORTANZA DI UN LAVORO CORRETTO

- Ruotare, saltare, andare in punta, relevé e plié sono capacità di base per tutte le tecniche di danza
- Piedi veloci e senza paura non capitano a caso ma sono frutto di caratteristiche naturali sì, ma anche di tanto allenamento, attenzione e mantenimento.
- Il balletto classico in particolare richiede un ESTREMO RAGGIO DI MOVIMENTO per il lavoro di punte
- Il normale funzionamento e il Range of motion della gamba e del piede dipendono dalla STABILITA' MEDIALE E LATERALE DELL'ARTICOLAZIONE TIBIO-TARSICA.
- Non solo: spesso non si dà sufficiente importanza al COLLEGAMENTO , RELAZIONE tra TIBIO-TARSICA E RESTO DEL PIEDE
- L'allineamento caviglia-piede ha la CAPACITA' di determinare tutta la struttura sovrastante, unitamente alla forza del nucleo centrale e del bacino
- NON POSSIAMO AVERE una struttura fisica ben bilanciata se la relazione tra caviglia e piede non è corretta

ARCHI PLANTARI

- Le ossa dei piedi sono collegate da muscoli, legamenti, tendini che garantiscono il sostegno.
- Le ossa dei piedi non sono collocate secondo una disposizione piana
 - ➔ arco mediale longitudinale, lungo il bordo interno
 - ➔ arco laterale longitudinale , meno accentuato del precedente
 - ➔ arco trasverso, che percorre il piede dal bordo interno al bordo esterno e sostiene il famoso “collo del piede” del ballerino
- Gli archi plantari sono sostenuti dalle ossa che devono essere forti e attive per sostenere il peso, la varietà di salti, le pose in equilibrio.
- Gli archi sono sostenuti anche dalla fascia (tessuto connettivo che si trova sulla pianta del piede e corre dall'avampiede al calcagno) e dai legamenti FASCITE PLANTARE: infiammazione della fascia plantare dovuta a superlavoro, debolezza e rigidità degli archi plantari. Può essere prevenuta mantenendo il più possibile l'elasticità in questa regione (con lavoro corretto e aiutandosi anche con il massaggio)
- PRINCIPALI MUSCOLI DEPUTATI ALLA FLESSIONE PLANTARE E SOSTENGONO GLI ARCHI PLANTARI: gastrocnemio, tibiale posteriore, soleo, flessore lungo delle dita, flessore lungo dell'alluce, abduuttore dell'alluce

PRINCIPALI MUSCOLI

- Azioni di piede e caviglia consentite da muscoli INTRINSECI e muscoli ESTRINSECI.

MUSCOLI ESTRINSECI

- Gastrocnemio origina da sotto il ginocchio e si inserisce sul calcagno per mezzo del tendine d'Achille. E' un muscolo biarticolare poiché flette il ginocchio ed estende dorsalmente il piede (point). Al di sotto troviamo il SOLEO, anch'esso collegato con il tendine d'Achille. Estende il piede e gioca un ruolo nel mantenimento dell'equilibrio. Insieme sono i MOTORI PRIMARI PER IL RELEVE' E PER LO STARE SULLE PUNTE. Il soleo è prezioso nel passaggio dalla posizione sulle mezze a quella sulle punte e nel controllo dell'atterraggio dei salti

➤ ESERCIZIO "POMPA DEL SOLEO" pag 170

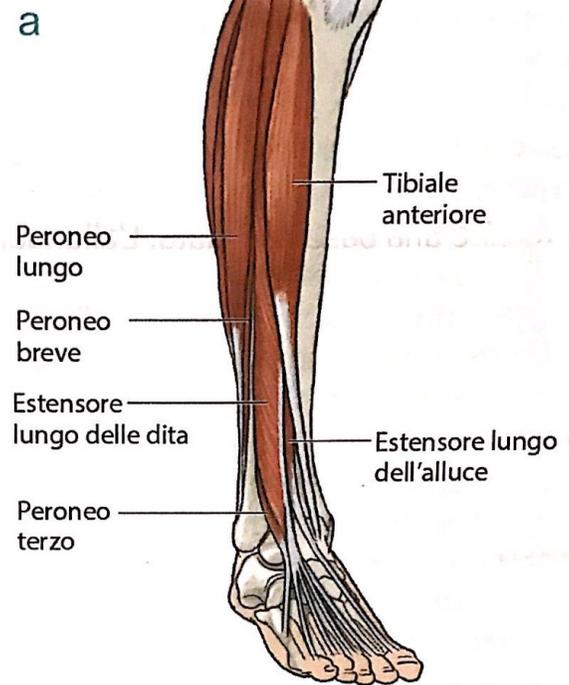
- TIBIALE POSTERIORE, FLESSORE LUNGO DELLE DITA, FLESSORE LUNGO DELL'ALLUCE . Muscoli che originano nella parte posteriore di tibia e perone e aiutano la flessione plantare e l'inversione.
- Particolare attenzione per il FLESSORE LUNGO DELL'ALLUCE. Origina lungo la parte posteriore del perone, corre lungo il retro della parte inferiore della gamba, sotto al piede e si inserisce nella base dell'alluce. Funzioni: flessione alluce, spinta per i salti, sostegno dell'arco interno. Il SOVRAUTILIZZO ripetitivo del tendine del FLA per il lavoro in punta e il relevè può provocare dolore ed infiammazione. Occorre rinforzare TUTTI I MUSCOLI RESPONSABILI DELLO STARE SULLE PUNTE per evitare l'usura del tendine del FLA.

- **PERONEI:** muscoli laterali della parte inferiore della gamba. Dal perone si inseriscono uno sul quinto metatarso, l'altro continua sotto il piede per inserirsi nel primo metatarso. Sostegno al lato esterno della gamba, riducono il rischio di distorsioni.
- Frontalmente troviamo **TIBIALE ANTERIORE, ESTENSORE LUNGO DELL'ALLUCE, ESTENSORE LUNGO DELLE DITA.** Tirano le dita verso l'alto, flettono dorsalmente la caviglia, movimenti di inversione
- In generale la funzione dei muscoli estrinseci è tenere strettamente collegate tra loro parte bassa della gamba e caviglia (**IMPORTANZA DELL'ANALISI!!!!** e **FORNIRE SOSTEGNO** a caviglia e piede)

MUSCOLI INTRINSECI

- Le piante dei piedi sono rivestite di strati di muscoli di sostegno che collegano il tallone con il tarso e le ossa metatarsali. Sono responsabili dell'allungamento delle dita
- **ABDUTTORE DELL'ALLUCE :** decorre dall'interno del calcagno all'alluce . Sostiene l'arco interno
 - esercizio con elastico
 - Seduti, piedi sul pavimento, provare ad allontanare l'alluce dalle altre dita. Tengono 4-5 secondi e rilascio (circa 16 ripetizioni). Sentiamo la spinta dell'arco mediale mentre si muove l'alluce (pag.162)
- . Muscoli profondi tra metatarsi e falangi; la debolezza di questi muscoli può essere causa delle “ dita ad artiglio”. E' importante che le dita rimangano allungate per la capacità di spinta nel salto e nel relevé (vedi dopo per esercizi)

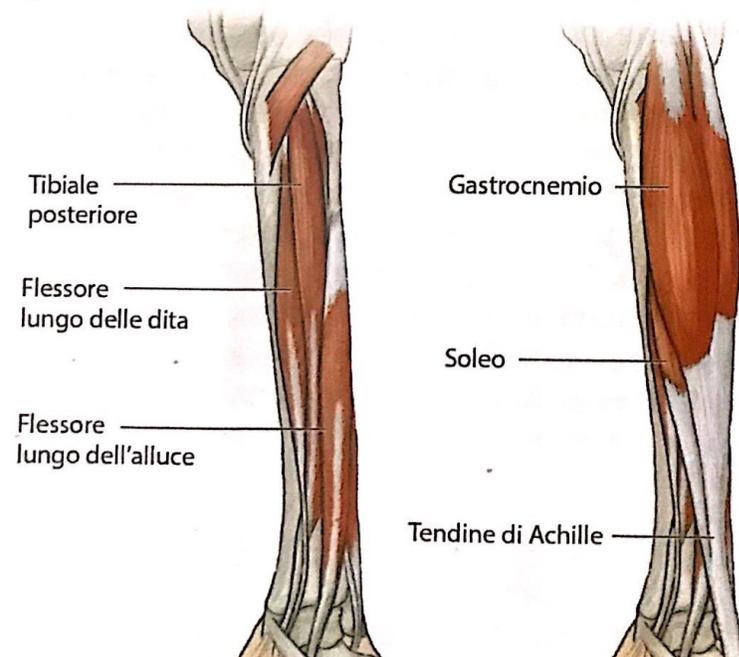
a



b

Sezione profonda

Sezione superficiale



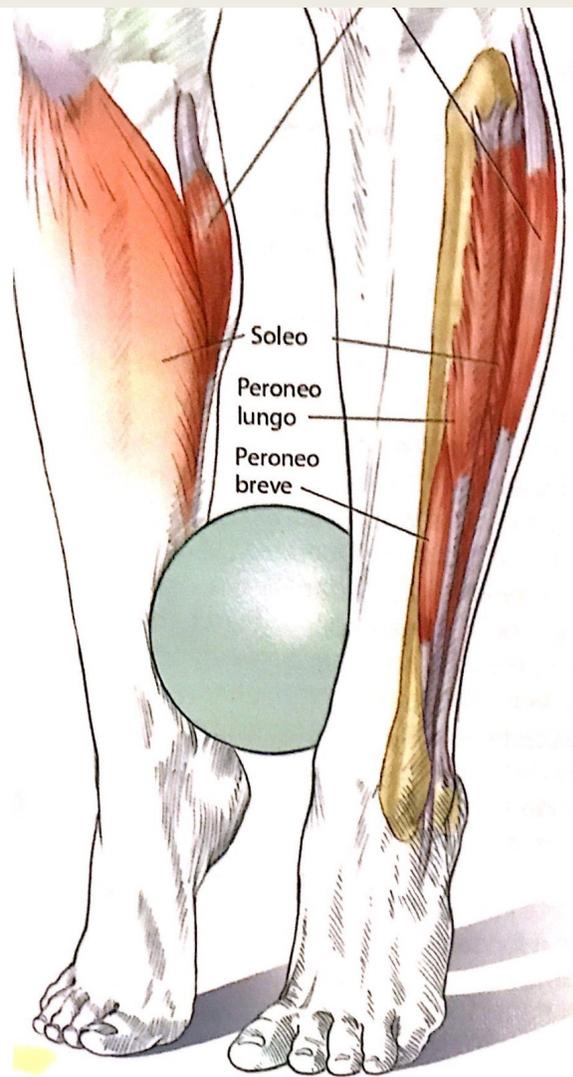
I MOVIMENTI DI CAVIGLIA E PIEDE

- Flesso-estensione della tibio-tarsica
- Abduzione e adduzione
- Pronazione e supinazione
- Inversione ed eversione (combinazione di movimenti: una ADD porta ad una leggera supinazione e flessione plantare, mentre una ABD della caviglia porta ad una leggera pronazione ed estensione plantare)
- Movimenti dell'avampiede

- L'articolazione tibio-tarsica è in grado di farci salire sulle punte. Nel punto più alto del relevé esiste una minuscola possibilità di movimento laterale che è di aiuto a volte quando si sta tentando di mantenere una posa in punta
- Nella mezza punta , l'astragalo si muove leggermente in avanti e ciò causa instabilità.
 - ESERCIZI DI INVERSIONE ED EVERSIONE CON BANDA ELASTICA, FLESSO-ESTENSIONE
 - RELEVÉ CON PALLA (pag 168)
- Il relevé con palla è molto utile anche per far sentire il completo trasferimento del peso del corpo sulle mezze punte e sulle punte. Il peso indietro può essere all'origine di lesioni da sovrautilizzo o da sforzo. Lavorare col peso indietro compromette l'equilibrio, e sovraccarica la muscolatura della parte inferiore delle gambe.
- Nel pliè la parte interna del calcagno si muove leggermente verso l'interno in modo che anche l'astragalo possa fare altrettanto; questo piccolo movimento apre le articolazioni del MESOPIEDE. Quando le articolazioni si allentano la flessibilità che ne deriva serve per l'assorbimento dell'urto e per un morbido demi plié. Il contrario accade nel relevé; Il calcagno e astragalo si sollevano leggermente in modo che le articolazioni del mesopiede si stringano. Tale rigidità fornirà un saldo arco per il relevé. Per questo è importante che tutto sia in armonia!!! Non una parte forte e una debole

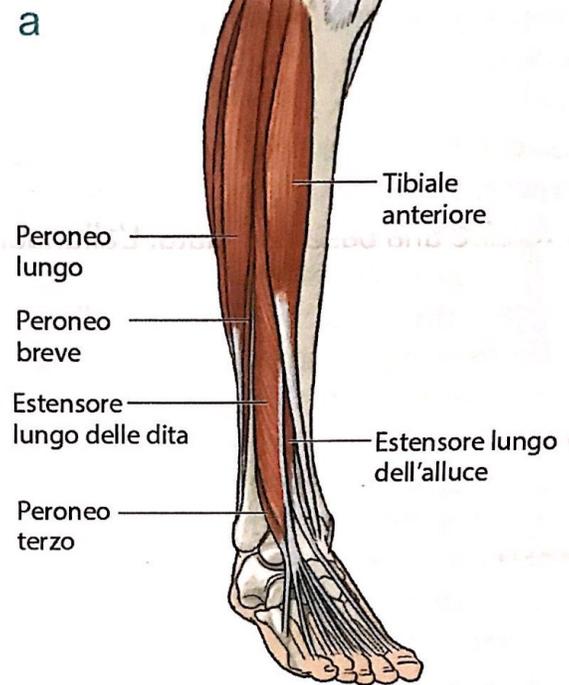
RAFFORZARE I MUSCOLI DEL MESOPIEDE CONSENTE UN ECCELLENTE TRASFERIMENTO DEL PESO SU PRIMO, SECONDO E TERZO METATARSO IN RELEVÉ, CHE VERRÀ RESO STABILE DA ARCHI DIVENTATI RIGIDI.

- ESERCIZIO "ARCO METATARSALE" (pag.160)



- Le articolazioni metatarso-falangee devono raggiungere forza e flessibilità per consentire il distacco delle dita dei piedi dal terreno durante i salti. Le dita dei piedi devono sempre esercitare una resistenza contro il suolo in relevè, o dentro la scarpa da punta. DITA LUNGHE, FORTI ATTIVE.
 - SOLLEVAMENTO DELLE DITA, DISCESA ARTICOLANDO UN DITO ALLA VOLTA
(CAVIGLIA SEMPRE BEN STABILE, ABDUZIONE DELLE SINGOLE FALANGI)
 - SOLLEVAMENTO DITA PIU' CONTRAZIONE ARCO
 - SPINTA DELLE DITA AL SUOLO
 - ESERCIZIO PER COLLO DEL PIEDE (estrema cutela!!!)

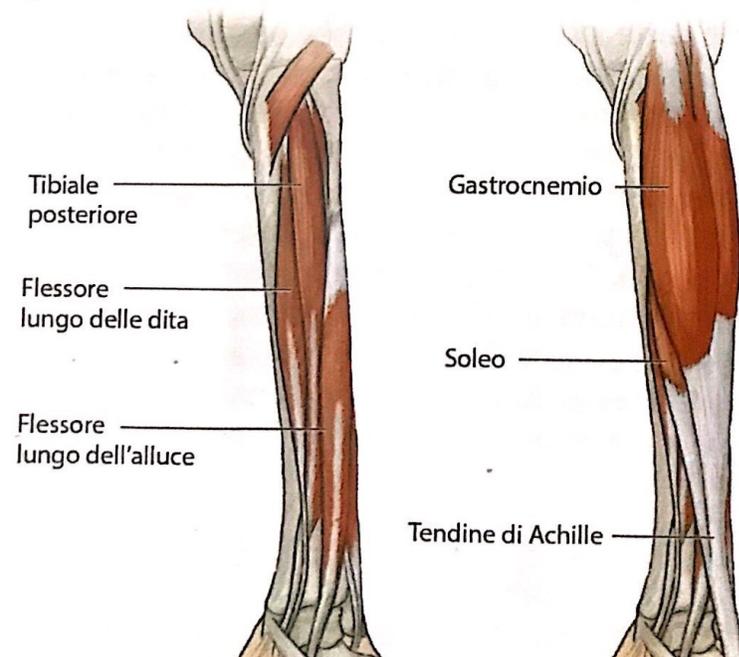
a



b

Sezione profonda

Sezione superficiale



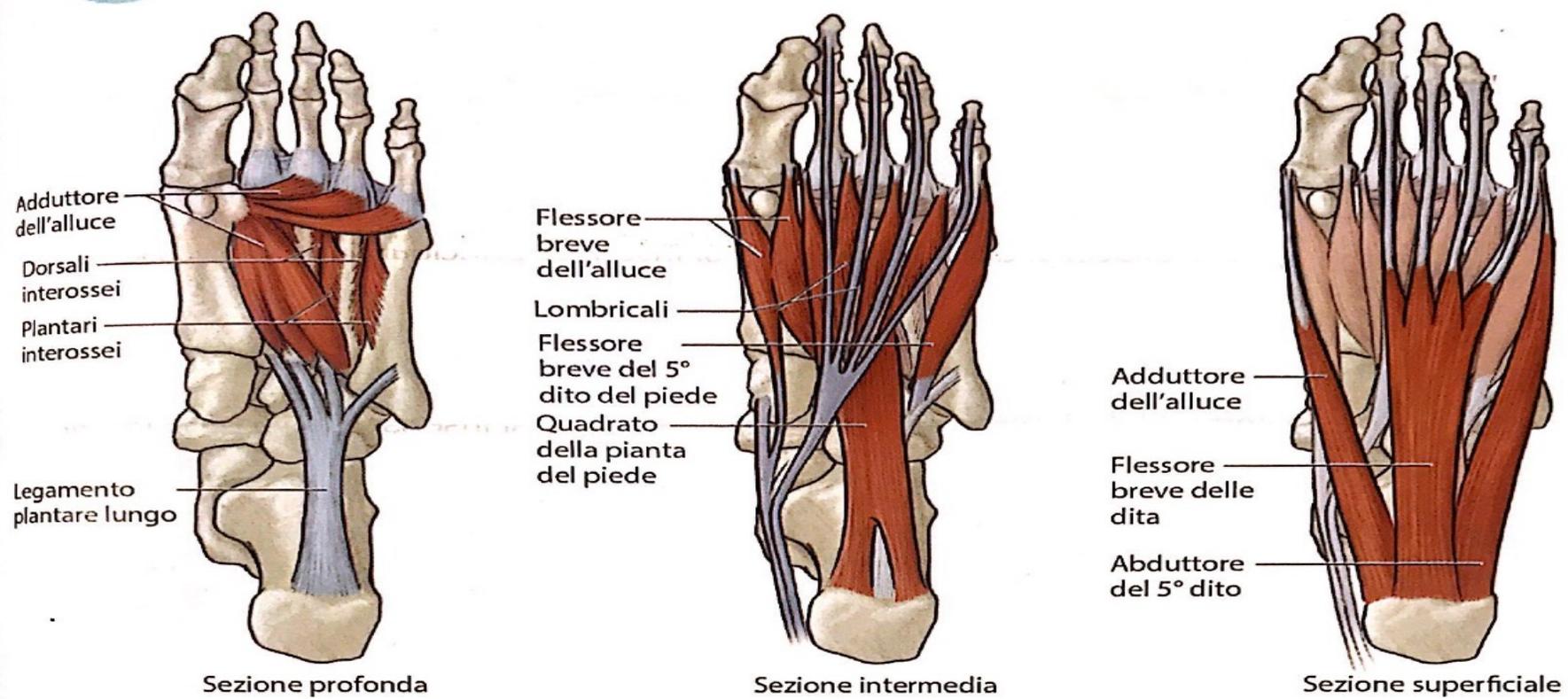


Figura 8.2 I muscoli intrinseci del piede

PRINCIPALI TIPI DI PIEDE



Greco



Egizio



Romano