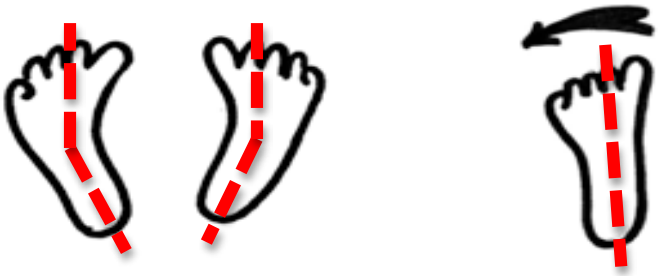
# MANIPOLAZIONI PER METATARSO VARO

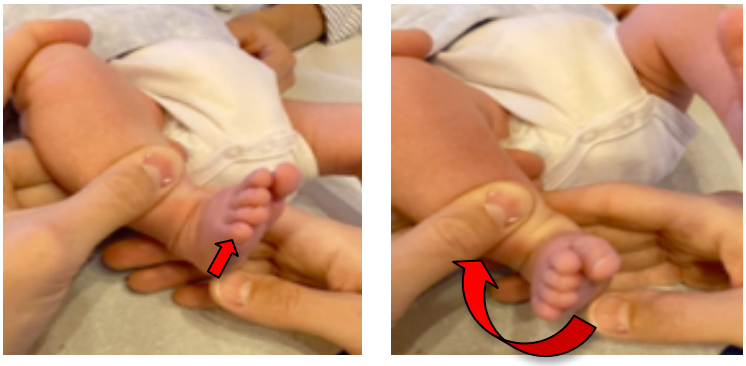
Il Metatarso Varo è una **deformità posturale**, caratterizzata da deviazione all'interno dell'avampiede rispetto al retropiede. Lo scopo delle manipolazioni è di andare ad allungare progressivamente i tessuti mediali retratti, e di ripristinare il corretto asse del piede. È importante che i genitori non abbiano paura di effettuare tali manipolazioni (non sono dolorose, se eseguite senza forzare) e che imparino ad eseguirle, in modo da poterle ripetere più volte nel corso della giornata.



## Come fare le manipolazioni per il metatarso varo?

- CORREZIONE ADDUZIONE MEDIOPIEDE: Bloccare il calcagno tra l'indice ed il pollice (il pollice va posizionato a livello della massima convessità). Afferrare l'avampiede con l'altra mano ed accompagnarlo verso l'esterno (in ipercorrezione). Il pollice deve fare da contro-spinta, in modo da favorire lo stretching della parte interna.

- CONTRASTARE PREVALENZA INTRAROTATORI: Solleticare il bordo esterno del piede (procedendo dal tallone in direzione del 5^dito), in modo da stimolare l'attivazione dei muscoli eversori (il bambino tenderà a ruotare e sollevare il piede verso l'esterno).



- CORREZIONE VARISMO DEL CALCAGNO (se presente): Bloccare la gamba con una mano. Con l'altra mano afferrare l'avampiede ed accompagnarlo verso l'esterno ed in alto (il calcagno ruoterà all'esterno).

- DISTENSIONE PLICA MEDIALE: Stretching della retrazione plantare mediale massaggiando con due dita, dal centro del piede in direzione opposta (verso le dita e verso il calcagno).

## Quando effettuare le manipolazioni?

Le manipolazioni vanno eseguite con continuità, più volte al giorno, possibilmente dedicando 5-10 minuti ad ogni cambio di pannolino. Mantenere le posizioni di stretching per circa 10-15 secondi nella posizione di massima tensione (senza forzare) e poi rilasciare; ripetere quindi ogni manipolazione più volte.