

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 6 (2004)

**Heft:** 4

**Artikel:** Un tallone d'Achille chiamato caviglia

**Autor:** Mathys, René

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001891>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Un tallone d'Achille

Chiunque pratichi sport sa bene cosa significhi uno strappo o la rottura dei legamenti del piede. Particolarmente esposti a questo rischio sono i calciatori delle categorie giovanili. Con programmi di allenamento specifici si può però cercare di limitare il fenomeno.

*René Mathys*

**L**a figura di Achille ci è stata tramandata da Omero come l'eroe più bello, più veloce e più coraggioso nella guerra di Troia. Figlio della dea Teti, era stato immerso dalla madre nelle acque dello Stige per renderlo immortale; il solo punto vulnerabile era rimasto proprio il tallone, dove la dea lo aveva retto durante l'abluzione. Proprio di questa debolezza approfittarono gli avversari, che lo colpirono con una freccia al tallone, uccidendolo. Da qui l'espressione tallone d'Achille, per indicare il punto debole di una persona che la rende particolarmente vulnerabile.

## Strumento complesso e delicato

L'articolazione del piede, con il ginocchio, è una di quelle più utilizzate dall'essere umano. Sostiene il peso del corpo, assicura un'andatura eretta ed ammortizza i colpi sul terreno. D'altra parte, questo complesso sistema articolare garantisce anche l'adattamento del piede alle diverse condizioni del terreno quando si cammina, si corre o si salta.

L'astragalo (più propriamente la troclea, detta talo), forma con tibia e perone l'articolazione talocrurale (tibiotarsica) e con il calcagno la cosiddetta articolazione inferiore del talo (composta in effetti da due articolazioni con funzione simile). A tenere insieme il tutto intervengono vari legamenti, che sud-

dividiamo per semplicità in legamenti interni ed esterni. Le lesioni più diffuse sono proprio strappi o rotture di questi legamenti, dovute quasi sempre ad una distorsione del piede.

## Calciatori in testa

Circa la metà dei pazienti si è procurata lesioni ai legamenti praticando sport. Con una percentuale del 40%, i calciatori sono gli sfortunati primi in questa «classifica». Un tasso elevato che non si può ricondurre solo all'alto numero di praticanti, ma che fa pensare anche ad un infortunio tipico della disciplina. Alle stesse conclusioni è giunta in Germania la Comunità di lavoro per la sicurezza nello sport AsiS, che rileva inoltre un preoccupante aumento dei casi di lesioni all'articolazione del piede nei giovani fra i 16 ed i 18 anni, gruppo in cui i quattro quinti delle lesioni sono strappi o rotture dei legamenti. I motivi addotti sono diversi: da un lato la forte crescita in lunghezza con contemporaneo limitato aumento della muscolatura porta a problemi di coordinazione, dall'altro gli specialisti di calcio parlano di eccessiva foga nei duelli in campo. Vanno infine citati le ridotte esperienze motorie dei giovani e l'uso spesso inadeguato di forme di allenamento impiegate con gli adulti.

## Un programma per i giovani

L'AsiS ha predisposto un promemoria all'attenzione degli allenatori di squadre giovanili con forme di allenamento per migliorare mobilità e stabilità del piede, in cui sono descritti a parole e con immagini cinque esercizi per ogni attività destinati a mobilizzare, rafforzare e stabilizzare le articolazioni, oltre che a formare coordinazione e riflessi. I consigli dell'AsiS agli allenatori:

- nell'allenamento con i giovani prestare particolare attenzione all'allungamento ed al rafforzamento dei muscoli del piede e della gamba ed al miglioramento della coordinazione.
- se si ha l'opportunità di allenarsi sulla sabbia, sfruttare spesso questa possibilità.
- dopo un carico di lavoro elevato prevedere sempre un recupero completo.
- utilizzare tape o bende elastiche per stabilizzare ulteriormente l'articolazione del piede (v. quadro).

Il promemoria «*Unfallverhütung im Fussball, Junioren*» (in tedesco) può essere scaricato dal sito [www.sicherheitimsport.de](http://www.sicherheitimsport.de), o ordinato gratuitamente allo stesso indirizzo.

## Infortuni alla caviglia in cifre

Nello sport	45 %
In altre attività	55 %

## Suddivisi per discipline sportive:

Calcio	40 %
Pallavolo	6 %
Pallacanestro	6 %
Jogging, corsa	6 %
Unihockey e hockey su prato	5 %
Snowboard	4 %
Pallamano	3 %
Altri sport	30 %

Campione: popolazione residente in Svizzera, da 16 a 65 anni. Fonte: centro di raccolta dei dati statistici delle società di assicurazione UVG, dati 2002.

# chiamato caviglia



unto Il Punto Il Punto Il Punt

## Bendaggio sì, ma non per profani!

È corretto applicare dei bendaggi adesivi o altri tipi di fasciature per stabilizzare l'articolazione tibio-tarsale? A cosa bisogna prestare attenzione? In situazioni particolari è corretto effettuare dei bendaggi adesivi o altre fasciature, ma devono sempre essere eseguiti da qualcuno con alle spalle una formazione specifica. Le istruzioni che forniscono i libri specializzati non bastano! Un uso scorretto di queste tecniche può infatti compromettere l'irrorazione sanguigna e provocare disturbi o ferite alla pelle oppure ai tendini. Dei corsi di taping, così si chiama questa tecnica, vengono offerti sia da fisioterapisti, massaggiatori e ditte specializzate.

Cosa deve fare il giocatore/l'allenatore di fronte ad un infortunio alla caviglia, capitato malgrado fossero state prese tutte le misure preventive? La risposta è semplice: raffreddare, decongestionare e sollevare la parte lesa! Un profano non è in grado di stabilire se si tratta di un problema al legamento, al tendine o di una lacerazione della capsula articolare e non deve nemmeno somministrare dei farmaci per lenire il dolore o l'infiammazione. Solo un esperto, in questo caso un medico, se ne può occupare.

Secondo lei, in che modo può essere migliorata la profilassi? Durante la fase di riscaldamento la caviglia necessita di attenzioni particolari. Ciò significa che bisogna caricare il peso su tutta l'articolazione in modo uniforme: sul tallone, sulla pianta, sulla parte esterna ed interna del piede sia mentre si cammina che mentre si corre.

Alle nostre domande ha risposto il Dr. Cuno Wetzel, che lavora anche per la nazionale svizzera di calcio.

# A tutto gas!



Il gas naturale sostiene l'atletica leggera svizzera nei settori giovanile, di massa e di punta.

Grazie al gas naturale, all'Athletic Cup ed alla Kids Cup i giovani talenti possono dare sempre il massimo, sia in estate che in inverno.

[www.gaz-naturel.ch](http://www.gaz-naturel.ch)

**gas naturale** ®