

Dr. Luca Castellani
Medico-chirurgo specialista in dermatologia
Studi: Balconi di Pescantina (VR), via Brennero 71 b
Pedemonte (VR), via Campostrini 43
Tel: 045-916348
www.castellaniluca.eu

SCHEMA SALUTE SUI CALLI E LE CALLOSITA'

Che cos'è un callo?

Il callo è un ispessimento localizzato della pelle, rialzato, di color rosa o giallastro.

Che cosa causa un callo?

Uno strofinamento continuo, un punto di maggior pressione, un traumatismo ripetuto sono le cause più frequenti dei calli.

Ogni area del piede che è sottoposta a una pressione aumentata, o a frizione, o a strofinamenti ripetuti, sviluppa un callo. La causa più frequente è una scarpa non adatta.

Le donne sono particolarmente soggette ai calli per l'abitudine d'indossare scarpe dalla punta stretta e dai tacchi alti. il piede viene così proiettato in avanti e il poco spazio disponibile comprime le dita tra loro e contro la scarpa stessa.

Il tacco alto determina, inoltre, un aumento della pressione sulla parte anteriore del piede. Questa situazione può determinare:

1. una crescita anomala delle unghie (unghie incarnite);
2. una compressione delle dita; l'aria non circola liberamente e si crea un ambiente caldo umido ideale per la crescita di funghi e microbi.

Perchè i calli possono essere dolorosi?

Appena si forma il callo cresce normalmente verso l'esterno, ma ben presto la pressione delle scarpe sul piede lo spinge internamente. La punta interna del callo preme sugli strati più profondi della pelle e crea dolore.

Dove si formano, di solito, i calli?

Sulla pianta dei piedi, ai lati del mignolo e tra le dita.

Come deve essere la scarpa corretta?

1. deve avere spazio per gli alluci; la calzatura deve essere sufficientemente larga per lasciare che l'alluce si distenda liberamente. Le dita dei piedi non devono essere compresse e attorno deve circolare aria.

Gli alluci non devono curvarsi verso il centro (cosa che avviene con le scarpe appuntite).

2. deve avere i tacchi bassi.
3. scegliete scarpe con i lacci: l'allacciatura ferma il piede e gli impedisce di scivolare sul davanti.
4. scegliete scarpe che terminino lasciando almeno 1/2 cm. di spazio davanti alle dita.
5. attenzione alla suola! Preferitela spessa perchè funziona da ammortizzatore e si adatta maggiormente alle asperità del terreno e alle anomalie dei piedi.

Come posso vedere se una scarpa è adatta?

Con un test semplicissimo.

Appoggiate solo il tallone nella scarpa, tenendo la punta del piede fuori e sollevata. La calzatura è adatta se ricalca e ricopre tutta la forma del piede, senza comprimere le dita o i lati.

Cosa fare per un callo?

Riducete la pressione che l'ha causato mettendo sopra del cotone (per tenerlo separato dalla scarpa o dalle altre dita). Applicate poi con cura i prodotti consigliati dal Vostro dermatologo.