

Problemi legati all'uso delle punte

Le difficoltà della tecnica delle punte sono notevoli e richiedono molto studio preliminare per impostare correttamente il corpo e rinforzare tutti i muscoli che servono da sostegno (in modo particolare quelli degli arti inferiori e quelli del tronco). Infatti nonostante l'utilizzo di calzature adeguate, lo studio e la pratica di questa tecnica può provocare dolori e causare seri problemi ai piedi e alla colonna vertebrale.

La posizione che assume il piede *en pointe* e lo sforzo che deve sostenere la ballerina con il passare del tempo e con la pratica assidua, possono causare sia lievi fastidi, come ad esempio le vesciche spelature e inrosamento, sia un danno permanente come la deformazione degli alluci. Per il primo problema, la soluzione può essere semplice ed immediata: fasciare le punte dei piedi con cerotti oppure inserire all'interno del guscio (dove sono le dita) una base di silicone o di piumino detto salva punta. Il secondo problema non è invece prevenibile, se non smettendo di utilizzare le scarpette a punta.

Vesciche

Sono provocate prevalentemente dal continuo sfregamento delle dita contro la superficie interna della scarpetta: il risultato è simile alle vesciche provocate da una scottatura.

Deformazione degli alluci

La distribuzione del peso sulle punte dei piedi dovrebbe cadere su tutte e cinque le dita. Coloro che invece salgono in punta senza interessare per nulla le ultime due dita del piede tendono ad avere con il tempo seri problemi legati alla caviglia ed al ginocchio. Questo errore di utilizzare solo le prime tre dita è comune e frequente poiché in molti pensano che facendo "leva" sull'alluce la posizione del piede risulti più "en dehors" (aperto e voltato). In realtà, come molti professionisti sanno, l'en dehors del piede deve essere ricercato lavorando l'apertura dall'anca. La pressione esercitata dal continuo danzare *en pointe* sulle dita dei piedi, che si trovano all'interno della scarpa non nella loro posizione naturale, può provocare una deformazione dell'osso.

L'alluce infatti, se l'appoggio sulle punte non è corretto, è portato a deviare la propria posizione naturale con una conseguente deformazione: la maggior parte delle volte assume una posizione permanente simile ad un martello.

Problemi legati alle unghie

Le unghie del piede sono anch'esse sottoposte ad una forte pressione e da ciò derivano diversi problemi: i più frequenti sono le unghie incarnite i lividi sotto le unghie che portano alla perdita dell'unghia. Il primo è dovuto alla forte pressione esercitata sulle unghie tagliate troppo corte: l'unghia si incurva penetrando nei lati del dito, soprattutto per quanto riguarda l'alluce. Il secondo problema è invece legato ad una pratica troppo intensa dell'uso delle punte.

Entrambi i problemi non sono da sottovalutare in quanto, ad esempio il primo problema, possono richiedere un'operazione chirurgica se il podologo lo richiede.
