

ADVANCED BODY SYSTEM™

GUIDA PREMIUM · MASSOTERAPIA FUNZIONALE

Capire il Piede

La base su cui poggia tutto il sistema. Come leggere i segnali di piede, caviglia e gamba — e trasformarli in un percorso misurabile di recupero funzionale.

Fascite plantare

Tallonite

Spina calcaneare

Metatarsalgia

Caviglie e gambe gonfie

Esiti di distorsioni e lussazioni

Alex Sanfilippo

Massoterapista MCB & Wellness Expert · Founder ABS

RESTORE · REBALANCE
PERFORM · LONGEVITY

COSA TROVERAI IN QUESTA GUIDA

Una base che merita **attenzione**

Il piede è l'unica parte del corpo costantemente a contatto con il suolo. Ogni compenso che nasce qui risale lungo tutta la catena. Questa guida ti aiuta a leggerlo.

01	Il piede come sistema	Perché tutto parte da qui
02	Le sei condizioni più frequenti	Riconoscere i segnali
03	Tallone e pianta	Fascite • Tallonite • Spina calcaneare
04	Avampiede e appoggio	Metatarsalgia
05	Caviglie e gambe gonfie	Drenaggio e microcircolazione
06	Esiti di distorsioni e lussazioni	Stabilità e sicurezza
07	Consigli pratici quotidiani	Gestire la condizione ogni giorno
08	Esercizi a casa	Movimento che supporta il percorso
09	Il metodo Advanced Body System™	Misurazione → risultato → correzione
10	Il tuo prossimo passo	Dalla lettura alla valutazione

IL PRINCIPIO CHE GUIDA TUTTO

Ciò che non viene misurato non può essere realmente migliorato. Questa guida non offre esercizi da fare alla cieca né rimedi universali. Offre una lettura più precisa dei tuoi segnali, come premessa a una valutazione costruita sulla tua situazione reale.

IL CORPO NON È FATTO A COMPARTIMENTI

Tutto parte *da terra*

Il piede è una struttura di precisione: **26 ossa**, **33 articolazioni**, **oltre cento tra muscoli, tendini e legamenti**. A ogni passo assorbe, distribuisce e restituisce un carico che può superare il peso corporeo.

26

ossa per piede

33

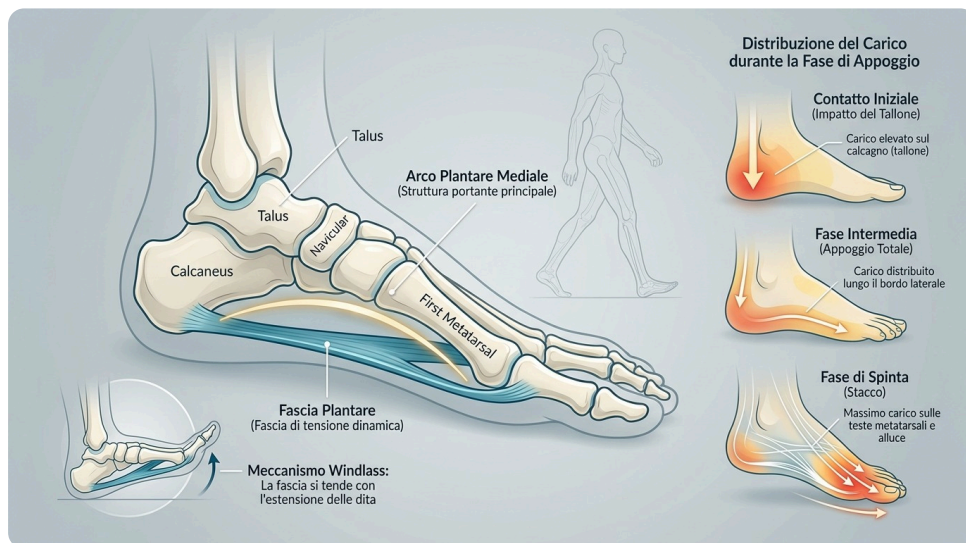
articolazioni

100+

tra muscoli,
tendini e legamenti

Quando questa base perde efficienza, il corpo non si ferma: **compensa**. Modifica l'appoggio, cambia il passo, ridistribuisce le tensioni. Un dolore al tallone diventa una camminata alterata; una caviglia insicura diventa una tensione al ginocchio, all'anca, alla schiena.

Per questo, all'interno di Advanced Body System™, il piede non viene mai osservato in isolamento. Viene letto come parte di un sistema che comprende muscoli, fasce, sistema linfatico, circolatorio, propriocettivo e nervoso.



Segnali diversi, stesso sistema

Dolore al tallone al mattino, bruciore sotto l'avampiede, gambe pesanti a fine giornata, una caviglia che non dà sicurezza. Sembrano problemi separati. Nella maggior parte dei casi sono manifestazioni diverse di uno stesso sistema che chiede di essere riequilibrato.

UNA MAPPA PER ORIENTARTI

Sei quadri ricorrenti

Le condizioni più frequenti del piede, della caviglia e della gamba raramente arrivano da sole. Spesso si sovrappongono, si alimentano a vicenda e condividono la stessa origine funzionale.

01

Fascite plantare

Infiammazione della fascia plantare. Il segnale tipico: dolore sotto il tallone o lungo l'arco, più intenso ai primi passi del mattino.

02

Tallonite

Dolore localizzato al tallone, spesso legato a sovraccarico, appoggio alterato o superfici dure e calzature inadeguate.

03

Spina calcaneare

Formazione ossea al calcagno, frequente conseguenza di tensioni croniche della fascia plantare protratte nel tempo.

04

Metatarsalgia

Dolore o bruciore all'avampiede, sotto la base delle dita. Sensazione descritta spesso come "sassolino nella scarpa".

05

Caviglie e gambe gonfie

Ristagno di liquidi, pesantezza e gonfiore serale. Segnale di un drenaggio e di una microcircolazione da sostenere.

06

Esiti di distorsioni e lussazioni

Rigidità, gonfiore ricorrente, senso di insicurezza dopo un trauma. La caviglia "cede" o non dà più fiducia.

UN DATO CHE RICORRE

Secondo l'American Academy of Orthopaedic Surgeons, circa una persona su dieci sviluppa una fascite plantare nel corso della vita, ed è tra le cause più comuni di dolore al tallone. Un motivo in più per non trattare il sintomo isolato, ma leggere l'intero appoggio.

FASCITE PLANTARE · TALLONITE · SPINA CALCANEARE

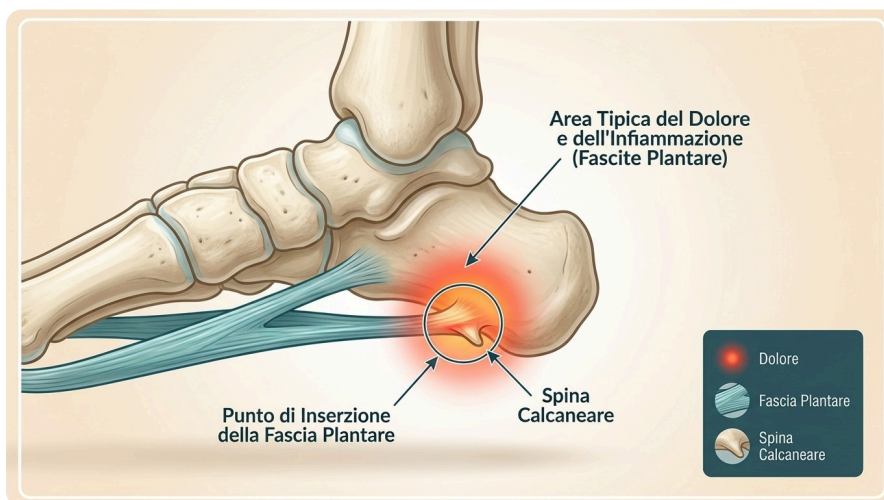
Quando il primo passo *fa male*

C'è un segnale che accomuna molte persone con dolore al tallone: **i primi passi del mattino sono i più difficili**. Poi, camminando, il dolore si attenua. E torna dopo essere rimasti seduti a lungo.

Questo pattern racconta molto. Durante la notte o il riposo, la fascia plantare si accorcia. Al primo carico viene sollecitata bruscamente, e reagisce. È il motivo per cui il dolore è "a freddo" e migliora con il movimento, salvo ripresentarsi con il sovraccarico.

I segnali da riconoscere

- **Dolore sotto il tallone o lungo l'arco**, più intenso ai primi passi del mattino.
- **Ripresa del dolore dopo la sedentarietà**, ai primi passi dopo essere stati seduti.
- **Peggioramento con la stazione eretta prolungata** o camminando su superfici dure.
- **Punto preciso di dolore alla pressione**, sulla parte interna del tallone o lungo l'arco plantare.



Perché plantari, ghiaccio e riposo spesso non bastano

Sono strumenti che agiscono sul sintomo. Se l'origine è un appoggio alterato, una fascia rigida e tensioni risalite lungo la catena posteriore, il fastidio tende a tornare. La differenza la fa leggere e correggere la causa funzionale, non solo calmare la conseguenza.

METATARSALGIA

Il peso *nel posto sbagliato*

La metatarsalgia è il dolore dell'avampiede, nella zona sotto la base delle dita. Chi la vive la descrive spesso come **un bruciore, o la sensazione di camminare su un sassolino** che non si toglie mai.

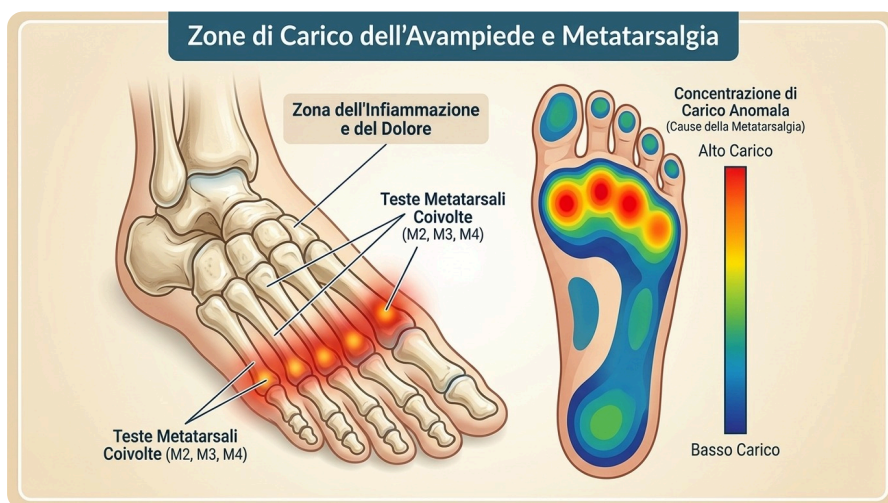
All'origine c'è quasi sempre una distribuzione alterata del carico. Quando l'appoggio si sposta troppo in avanti — per una fascia rigida, per l'uso di tacchi, per un arco che ha perso elasticità — le teste metatarsali si sovraccaricano. Il tessuto reagisce con infiammazione, callosità e, a volte, formicolii.

I segnali da riconoscere

- **Bruciore o dolore sotto l'avampiede**, o sensazione di "sassolino nella scarpa".
- **Peggioramento con scarpe strette o con il tacco**, e dopo lunghe camminate.
- **Callosità marcate** sotto la pianta, in corrispondenza della base delle dita.
- **Formicolio o intorpidimento tra le dita** durante o dopo il carico.

IL COLLEGAMENTO CON IL RESTO DEL PIEDE

Metatarsalgia e fascite plantare spesso convivono. **Una fascia plantare rigida modifica l'appoggio dell'avampiede**, e un avampiede sovraccarico altera a sua volta la meccanica del passo. Ecco perché la valutazione parte sempre dall'intero appoggio, mai da un singolo punto dolente.



DRENAGGIO E MICROCIRCOLAZIONE

Quando la sera *pesa*

Gambe pesanti a fine giornata, caviglie che si gonfiano, il segno del calzino impresso sulla pelle, le scarpe più strette la sera che il mattino. **Sono i segnali di un sistema di drenaggio che fatica a tenere il passo.**

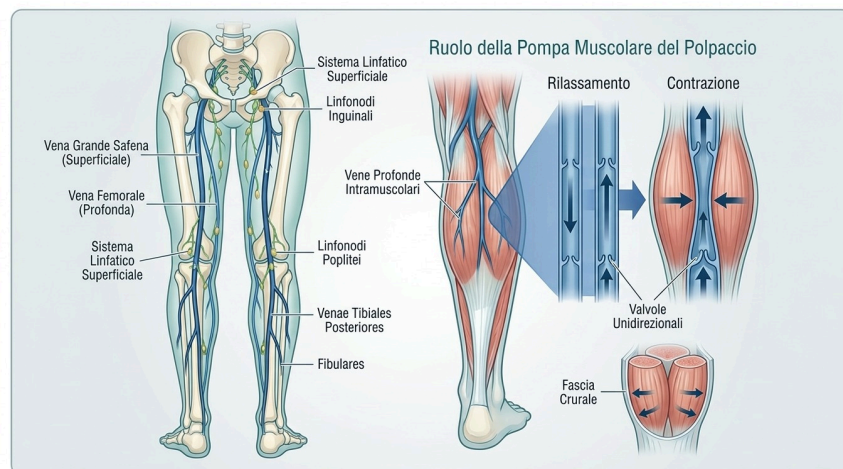
Il ritorno dei liquidi dalle gambe verso l'alto è un lavoro contro gravità, sostenuto dal movimento, dalla pompa muscolare del polpaccio e dall'efficienza del sistema linfatico e venoso. Quando uno di questi elementi rallenta — per sedentarietà, stazione eretta prolungata, calore, o una funzione tissutale ridotta — i liquidi ristagnano nella parte più bassa: caviglie e gambe.

I segnali da riconoscere

- **Gonfiore visibile serale** a caviglie o gambe, o segno del calzino impresso.
- **Pesantezza che migliora sollevando le gambe.**
- **Scarpe più strette la sera** rispetto al mattino.
- **Impronta persistente alla pressione** sulla caviglia o lungo la tibia.

Un segnale da non ignorare

Se il gonfiore compare improvvisamente su una sola gamba, con calore, arrossamento o dolore, non è un tema di massoterapia: è un segnale da valutare prima con il medico. La sicurezza viene sempre prima del percorso. Il supporto funzionale a linfedema e lipedema avviene su indicazione medica.



STABILITÀ E SICUREZZA

Quando il corpo *non si fida più*

Una distorsione o una lussazione guarisce nei tessuti, ma lascia spesso un'eredità meno visibile: la caviglia che "cede", il senso di insicurezza sui terreni irregolari, la rinuncia a movimenti che prima erano naturali.

Dopo un trauma, cambia la propriocezione — la capacità del corpo di percepire la posizione dell'articolazione nello spazio. Il sistema nervoso, per proteggere, riduce la fiducia in quel movimento. Restano rigidità, gonfiori ricorrenti e, soprattutto, un'instabilità che non è solo meccanica ma anche di controllo.

I segnali da riconoscere

- **Storia di distorsioni, lussazioni o traumi** a caviglia o piede.
- **La caviglia tende a cedere**, o insicurezza su terreni irregolari, scale, cambi di direzione.
- **Rigidità, gonfiore ricorrente o dolore residuo** nella stessa zona dopo il trauma.
- **Rinuncia a movimenti, sport o calzature** per timore che la caviglia ceda di nuovo.

IL LAVORO SUL RECUPERO

Il recupero post-infortunio e post-riabilitativo, all'interno di Advanced Body System™, avviene su indicazione medica e si concentra sul ripristino della funzione: qualità del tessuto, mobilità, propriocezione e fiducia nel movimento. L'obiettivo non è cancellare il passato, ma restituire sicurezza al gesto.

GESTIRE LA CONDIZIONE OGNI GIORNO

Piccole abitudini, *grande differenza*

Un percorso costruito su misura resta la via per correggere l'origine del problema. Ma tra un'esperienza e l'altra, il modo in cui usi i piedi ogni giorno può alleggerire il carico e sostenere i miglioramenti. Ecco le abitudini che contano di più.

Calzature e appoggio

Scegli scarpe con una suola ammortizzante e un tacco basso ma non piatto. Evita di camminare a lungo scalza su superfici dure (piastrelle, parquet): è uno dei sovraccarichi più comuni per tallone e avampiede. Alterna le scarpe nell'arco della settimana, così l'appoggio non si fissa sempre sugli stessi punti.

Carico e movimento

Il piede ama il movimento regolare, non i picchi improvvisi. Se sei stato fermo a lungo, riparti in modo graduale anziché con lunghe camminate. Se lavori molte ore in piedi, concediti brevi pause di scarico ogni ora: bastano pochi passi o qualche movimento di caviglia per riattivare la circolazione.

Il rituale serale per le gambe

Contro il gonfiore serale, la gravità è un'alleata. A fine giornata, tieni le gambe sollevate sopra il livello del cuore per dieci minuti, muovendo lentamente le caviglie. Un getto d'acqua fresca su caviglie e polpacci al termine della doccia sostiene la microcircolazione.

Gestione del fastidio

Nella fase più sensibile, il freddo aiuta a modulare l'infiammazione: far rotolare una bottiglia fredda sotto l'arco del piede per qualche minuto è un gesto semplice e utile. Il calore, al contrario, è più indicato quando prevalgono rigidità e tensione, non l'infiammazione acuta.

Quando fermarsi e chiedere

Ascolta i segnali. Se un fastidio diventa dolore acuto, se compare gonfiore improvviso su una sola gamba con calore o arrossamento, o se dopo un trauma non riesci a caricare il peso, fermati e rivolgiti prima al medico. La sicurezza viene sempre prima del percorso.

MOVIMENTO CHE SUPPORTA IL PERCORSO

Esercizi a casa · *parte 1*

Questi esercizi non sostituiscono la valutazione né la manualità specialistica: la accompagnano tra un'esperienza e l'altra. Vanno eseguiti con calma, senza mai forzare.

PRIMA DI INIZIARE

In presenza di dolore acuto, trauma recente o dopo un intervento, esegui questi esercizi solo dopo il via libera del medico. La regola è semplice: se un movimento provoca dolore, interrompi. La tensione di allungamento è normale; il dolore no.

GRUPPO A — TALLONE E PIANTA · FASCITE, TALLONITE, SPINA CALCANEARE**01 Rullo della fascia plantare****RIDUCE LA TENSIONE DELLA FASCIA SOTTO IL PIEDE**

Seduto, appoggia l'arco del piede su una pallina rigida o una bottiglia (meglio se fredda). Falla rotolare lentamente dal tallone alla base delle dita, con pressione moderata e respiro lento e regolare.

60–90 sec per piede

1–2 volte al giorno

✗ **Errore da evitare:** premere con forza sul punto più dolente. La pressione dev'essere tollerabile, mai acuta.

02 Allungamento con asciugamano**PREPARA LA FASCIA PRIMA DEL PRIMO CARICO DEL MATTINO**

Seduto a gambe distese, passa un asciugamano sotto l'avampiede e tiralo verso di te tenendo il ginocchio teso. Sentirai l'allungamento lungo la pianta e il polpaccio. Ideale prima ancora di alzarti dal letto.

30 sec · 3 ripetizioni

al risveglio

✗ **Errore da evitare:** piegare il ginocchio. Riduce l'allungamento della fascia e ne annulla l'effetto.

03 Allungamento del polpaccio al muro**ALLUNGA LA CATENA POSTERIORE CHE TIRA SUL TALLONE**

Mani al muro, gamba da allungare indietro, tallone ben a terra e ginocchio teso. Avvicina il bacino al muro finché senti tensione (non dolore) sul polpaccio. Poi ripeti con il ginocchio leggermente piegato, per raggiungere il soleo più in profondità.

30 sec × 3 per gamba

ginocchio teso + piegato

✗ **Errore da evitare:** sollevare il tallone posteriore. Il piede resta piatto a terra per tutto il movimento.

MOVIMENTO CHE SUPPORTA IL PERCORSO

Esercizi a casa · *parte 2*

GRUPPO B — AVAMPIEDE · METATARSALGIA E RINFORZO DELL'ARCO

04 Raccolta con le dita

ATTIVA LA MUSCOLATURA INTRINSECA CHE SOSTIENE L'ARCO

Seduto, piede a terra, afferra un asciugamano (o alcune biglie) con le dita del piede e poi rilascia. Concentra il movimento sulle dita, mantenendo il respiro regolare.

10-15 ripetizioni per piede

× Errore da evitare: compensare con la caviglia. Il lavoro è delle dita, non del piede intero.

GRUPPO C — CAVIGLIE E GAMBE · DRENAGGIO E LEGGEREZZA

05 Pompe di caviglia

ATTIVA LA POMPA DEL POLPACCIO E FAVORISCE IL RITORNO

Sdraiato o seduto con le gambe sollevate, porta lentamente la punta del piede verso di te e poi in allungamento. Il ritmo lento e controllato è più efficace del movimento rapido.

15-20 ripetizioni

più volte al giorno

× Errore da evitare: movimenti a scatti. La lentezza è ciò che sostiene il drenaggio.

06 Sollevamento sui talloni

RINFORZA IL POLPACCIO E SOSTIENE LA POMPA VENOSA

In piedi, mani a un appoggio, sollevati lentamente sulle punte e scendi con controllo. La discesa lenta è la parte più utile del movimento. Introducilo in modo graduale.

2 sec su · 3 sec giù

10-12 ripetizioni

× Errore da evitare: scendere di colpo. In fase di fascite acuta, inseriscilo solo quando il dolore lo consente.

GRUPPO D — STABILITÀ · ESITI DI DISTORSIONI E LUSSAZIONI

07 Equilibrio su una gamba

RECUPERA STABILITÀ E FIDUCIA DELLA CAVIGLIA

Vicino a un appoggio sicuro, solleva un piede e mantieni l'equilibrio. Quando diventa facile, aumenta la sfida: occhi chiusi, poi su una superficie morbida (un cuscino).

20-30 sec × 3 per lato

× Errore da evitare: allontanarti dall'appoggio nelle prime fasi. La sicurezza prima della difficoltà.

ADVANCED BODY SYSTEM™

Misurazione, risultato, *correzione*

Il metodo Advanced Body System™ non parte dal trattamento. Parte dalla lettura. Ogni percorso viene costruito sulla persona, perché due persone con lo stesso problema non hanno necessariamente bisogno dello stesso lavoro.

- 1 Prima visita e anamnesi**
L'ascolto consapevole con atteggiamento empatico è il primo atto terapeutico. Si costruisce il quadro completo prima di toccare qualsiasi cosa.
- 2 Valutazione clinico-funzionale**
Appoggio, arco plantare, mobilità di caviglia e avampiede, qualità del tessuto, stabilità. Il piede letto nel contesto dell'intera catena.
- 3 Misurazione HRV + Stress Index, prima e dopo**
Parametri fisiologici reali e misurabili, che fotografano lo stato del sistema nervoso e la risposta al lavoro svolto.
- 4 Protocollo terapeutico integrato**
La manualità specialistica combinata con le tecnologie del sistema, calibrata sui dati della valutazione.
- 5 Percorso da delineare**
Obiettivi misurabili, ricontrolli programmati, correzioni basate sui risultati reali. Non un pacchetto fisso, ma un percorso che si adatta.

LA DIFFERENZA

La maggior parte degli operatori lavora osservando ciò che vede. Advanced Body System™ integra la relazione con il dato: osserva, monitora e modula ciò che il corpo racconta attraverso parametri reali e misurabili.

GLI STRUMENTI DEL SISTEMA

La mano guidata *dai dati*

Le tecnologie non sostituiscono la manualità specialistica: la potenziano. Vengono sempre integrate all'interno di un ragionamento manuale e funzionale, mai utilizzate come trattamento isolato.

MANUALITÀ SPECIALISTICA

La mano clinica

Il cuore del sistema. Massoterapia specialistica sulle aree in sovraccarico, sui tessuti rigidi e sulle catene che compensano. È il gesto che legge e corregge, orientato dai dati della valutazione.

MICROCORRENTI BIOLOGICHE

Manutech BH

Lavora contemporaneamente su sistema muscolo-scheletrico, linfatico, circolatorio, propriocettivo e nervoso. Supporta drenaggio, recupero, riduzione del dolore e qualità del tessuto. Particolarmente indicata dove il drenaggio di caviglie e gambe lo richiede.

FOTOBIMODULAZIONE

Saturn Pro

Sostiene la funzione mitocondriale e la produzione di ATP, modula il dolore e favorisce il recupero e la qualità dei tessuti. Un supporto biofisico ai processi di rigenerazione, integrato nei protocolli funzionali.

Perché la misurazione HRV cambia il percorso

La Variabilità della Frequenza Cardiaca permette di osservare lo stato di recupero, l'adattamento al carico e il livello di stress fisiologico. Insieme agli altri parametri, consente di costruire un lavoro realmente personalizzato — e di verificarne l'effetto, misurazione dopo misurazione.

Dalla lettura alla *valutazione*

Questa guida ti ha dato una lettura più precisa dei tuoi segnali. Il passo successivo è trasformarla in un dato reale, misurato dal vivo, da cui costruire il percorso più adatto a te.

- **Prenota la prima visita** — anamnesi, valutazione clinico-funzionale e misurazione HRV + Stress Index.
- **Ricevi il tuo percorso** — costruito sui tuoi dati, con obiettivi misurabili e ricontrolli programmati.

PRENOTA LA TUA PRIMA VISITA

Tel 351 436 9001

Email alessandro.sanfilippo@outlook.it

Milano · Lun / Mer / Ven · 7:00–20:00

Questa guida ha finalità informative e non sostituisce la valutazione o la diagnosi del medico. In presenza di trauma acuto, sospetta frattura o lussazione, gonfiore improvviso di una sola gamba con calore o arrossamento, febbre o dolore che non si modifica con il riposo, rivolgiti prima al medico o al pronto soccorso. Il recupero post-infortunio e il supporto funzionale a condizioni cliniche avvengono su indicazione medica. I percorsi Advanced Body System™ mirano a miglioramenti percepibili e misurabili della funzione, del comfort e della qualità del tessuto.

ADVANCED BODY SYSTEM™

RESTORE · REBALANCE · PERFORM · LONGEVITY

Ideato da Alex Sanfilippo — Massoterapista MCB & Wellness Expert · Milano