

Calli e duroni su piedi e mani: sintomi, prevenzione e cura

Stili di vita

Inviato da : Antonella Ianniello

Pubblicato il : 14/1/2024 10:10:00

I calli e i duroni sono strati di pelle ispessita e indurita che si sviluppano quando la cute cerca di proteggersi dall'attrito e dalla pressione; nella maggior parte dei casi i calli e i duroni colpiscono i piedi e le mani, e in particolare le dita; possono inoltre essere brutti a vedersi.



Se siete sani dovete curare i calli e i duroni solo se causano particolari fastidi, nella maggior parte delle persone scompaiono infatti semplicemente eliminando la causa dell'attrito o della pressione.

Se invece soffrite di **diabete** o di altre patologie che ostacolano la circolazione nei piedi, i calli e i duroni corrono un rischio maggiore di complicazioni. Chiedete consiglio al medico su come affrontare i calli e i duroni se soffrite di una di queste

patologie.

Cause

I calli e i duroni si sviluppano a causa della pressione e dell'attrito ripetuti. Tra le cause dei calli e dei duroni ricordiamo:

- Scarpe scomode o non adeguate. Le scarpe troppo strette o con i tacchi alti provocano la compressione di determinate zone dei piedi. Con le scarpe troppo larghe, invece, il piede può scivolare e sfregare contro la scarpa. Il piede può anche fare attrito contro una cucitura o un punto mal posizionati nella scarpa.
- Non indossare i calzini. Indossare scarpe e sandali senza i calzini può causare sfregamenti e attriti sul piede. Anche i calzini troppo stretti o troppo larghi possono causare problemi.
- Uso ripetuto di utensili. I calli sulle mani possono essere causati dalla pressione ripetuta dovuta all'uso di utensili, al lavoro, in casa o in giardino.

Fattori di rischio

Il rischio di formazione di calli e duroni puÃ² aumentare in presenza di questi fattori:

- Borsite dell'alluce, dita a martello o altre malformazioni del piede. La borsite dell'alluce consiste nella formazione di un callo osseo nell'articolazione alla base dell'alluce. Le dita a martello, invece, sono incurvate e assomigliano ad artigli. Questi disturbi e altre malformazioni del piede, ad esempio gli speroni ossei, possono causare attriti continui all'interno delle scarpe.
- Mancata protezione delle mani. Se si usano gli utensili senza indossare i guanti, si espone la pelle a un attrito dannoso.

Sintomi

Potreste avere un callo o un durone se notate uno dei sintomi seguenti:

- Zona di pelle ispessita e ruvida,
- Piccola massa di pelle indurita e in rilievo,
- Dolore o dolorabilità sottopelle,
- Pelle a scaglie, secca o dall'aspetto ceroso.

I calli e i duroni spesso vengono confusi, ma in realtà sono due disturbi diversi:

- I calli sono più piccoli dei duroni ed hanno un centro duro che si estende in profondità, circondato da una zona di pelle infiammata. I calli tendono a svilupparsi nelle parti dei piedi su cui non si scarica il peso, ad esempio sulla sommità e sui lati delle dita, ma possono anche trovarsi nelle zone su cui si scarica il peso oppure addirittura tra le dita. Se vengono compressi, possono fare male.
- I duroni di solito si sviluppano sulla pianta dei piedi, soprattutto sotto il tacco o i polpastrelli, oppure sui palmi delle mani o sulle ginocchia. Di norma non sono dolorosi (danno maggiormente una sensazione di bruciore) e possono essere di forme e dimensioni diverse, ma di solito

piÙ grandi dei calli.

Quando chiamare il medico

Se il callo o il durone inizia a fare molto male o si infiamma, andate dal medico.

Se soffrite di diabete o di problemi di circolazione chiedete consiglio al medico prima di iniziare una qualsiasi terapia fai da te, perch© le eventuali lesioni ai piedi, anche piccole, potrebbero causare un'ulcera difficile da curare.

Diagnosi

Il medico esamina il piede e cerca di escludere altre possibili cause dell'ispessimento della pelle, ad esempio le verruche e le cisti. Il medico, inoltre, pu² prescrivervi una radiografia per capire se il callo o il durone " causato da una deformitÀ fisica.

Cura e terapia

Per curare i calli e i duri di solito Ã necessario evitare le azioni ripetitive che li hanno provocati. PuÃ² essere utile indossare scarpe adeguate, usare plantari e guanti e ricorrere ad altri accorgimenti pratici per prendersi cura della pelle.

Se il callo o il durno non scompare o inizia a far male nonostante questi accorgimenti, si puÃ² alleviare il dolore grazie a una terapia adeguata:

- Pulizia. Il medico taglia la pelle ispessita o pulisce il callo con il bisturi, di solito in ambulatorio. Non provate a tagliare via il callo da soli, perchÃ© potreste provocare un'infezione.
- Acido salicilico. Dopo la pulizia, il medico probabilmente applicherÃ un cerotto a base di acido salicilico al 40 per cento, in vendita in farmacia senza ricetta. Vi dirÃ con quale frequenza bisogna cambiare il cerotto e probabilmente vi consiglierÃ di usare la pietra pomice o un tagliaunghie per rifilare la pelle morta prima di cambiare cerotto.
- Antibiotici. Il medico puÃ² anche suggerirvi di usare una pomata antibiotica per diminuire il rischio di infezioni.

- Plantari. Se il callo o il durone Ã¨ causato da una malformazione del piede, il medico potrebbe prescrivervi un plantare su misura (ortopedico) per prevenire le ricadute.
- Intervento chirurgico. In rari casi il medico potrebbe consigliarvi l'intervento chirurgico per correggere l'allineamento delle ossa che provocano l'attrito.

Stile di vita e rimedi pratici

Se soffrite di diabete o di altri disturbi che provocano problemi di circolazione, chiedete sempre consiglio al medico prima di provare a curare i calli e i duroni con rimedi fai da te.

Se invece non avete altri problemi di salute, potete seguire questi consigli per guarire i calli e i duroni:

- Usate i cuscinetti protettivi. Queste protezioni, in vendita in farmacia vanno applicate sulle zone in cui si sviluppano i calli e i duroni.

- Fate attenzione a usare i callifughi liquidi o i cerotti medicati a base di acido salicilico, perché sono grado di irritare la pelle sana e causare infezioni, soprattutto nei pazienti affetti da diabete e problemi di circolazione.
- Lavate le mani e i piedi. Lavate le mani e i piedi in acqua tiepida e sapone per ammorbidire i calli e i duroni e rimuovere più facilmente la pelle ispessita.
- Togliete la pelle in eccesso, senza tagliarla. Durante o dopo la doccia, sfregate il callo o il durone con la pietra pomice o un asciugamano per rimuovere il primo strato di pelle. Non usate le forbici o il tagliaunghie per tagliare la pelle. Se soffrite di diabete non usate la pietra pomice, perché siete maggiormente soggetti alle infezioni.
- Idratate la pelle. Mettete la crema idratante sulle mani e sui piedi per tenere morbida la pelle.
- Indossate scarpe e calzini comodi. Indossate scarpe comode con i plantari finché il callo o il durone non guarisce. Scegliete calzini comodi, fatti di poliestere e di cotone, perché lasciano respirare meglio l'umidità rispetto a quelli di solo cotone.

Prevenzione

Per prevenire la formazione di calli e duroni possono essere utili

gli accorgimenti seguenti:

- Indossate scarpe comode. Se non riuscite a muovere le dita dei piedi, significa che le scarpe sono troppo strette. Fate modificare le scarpe dal calzolaio nei punti dove c'è attrito o dove vi pungono.
- Proteggetevi. Indossate i plantari in feltro o i cerotti non medicati, oppure bendate le zone che fanno attrito contro le scarpe. Potete provare a indossare i cuscinetti che separano le dita oppure a mettere un po' di lana tra le dita.
- Indossate i guanti imbottiti quando usate gli utensili. In alternativa potete coprire le maniglie o imbottirle con il nastro adesivo di carta.