

FeeTest:

1. **Compila il questionario**
2. **Impara a palpare le Arterie dei tuoi Piedi**

E' semplice e può aiutare a sospettare un'Arteriopatia Periferica (PAD in inglese, AOCIP in italiano)

“Testa le Arterie dei tuoi Piedi”

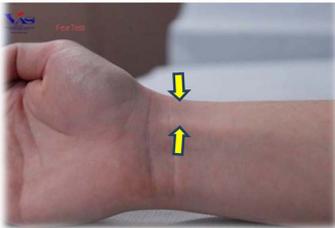
Come fare???



1- Innanzitutto, cosa dobbiamo sentire?

Proveremo prima a palpare il polso. Impareremo a sentire il battito dell'arteria, lo stesso battito che andremo a cercare nelle 2 arterie dei piedi.

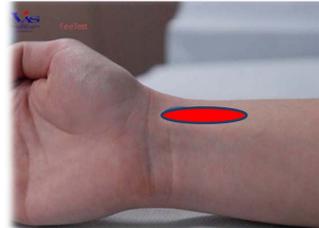
Attenzione: Dovrete sempre usare queste 3 dita della destra (la sinistra per i mancini) !!!



Ecco il polso . **cercate i 2 riferimenti segnati** con la freccia.

Il primo (in linea con il pollice è l'**Osso** (radio) . si riconosce facilmente per la sua consistenza...

Il secondo è il **Tendine** (si vede e si sente, simile ad un cordone elastico...)



Se metterete le tre dita che abbiamo indicato sopra, nello spazio fra questi due riferimenti sentirete la **pulsazione: è l'arteria!** (vedi area segnata in rosso).

Ora che sappiamo cosa cercare, **iniziamo la palpazione delle 2 arterie del piede.**

2. La prima è la PEDIDIA. Come trovarla?

Guardiamo il piede di fronte (frontalmente). Troviamo lo spazio fra l'alluce e le altre dita.



Tracciamo una linea ideale che parte da quel punto e va al collo del piede (basta posizionare una matita .

Più o meno la pedidia si trova dove segnato.

Se non la trovate subito , spostate lentamente le dita (sempre le 3 dita indicate nella seconda figura) sino ad identificarla.



Ecco la Pedidia.

Dovete fare lo stesso sull'altro piede.

Le arterie debbono essere simili nei due piedi.

3. La seconda è la TIBIALE POSTERIORE. Come trovarla?

Innanzitutto guardando il piede dal lato dell'alluce.

Come prima, occorre trovare i 2 facili punti di riferimento.

Il primo è la **punta del calcagno** e la seconda l'**arco del collo del piede.**

Eccoli indicati dalle frecce.



Uniamo con una linea questi due punti (basta la solita matita).

Questa volta occorre anche un'altra indicazione che vediamo nella prossima figura.



Identifichiamo il Malleolo (l'osso che si vede e sente lungo la linea tracciata.

Quindi:

- a) Lungo la linea tracciata
- b) Sotto il malleolo (circa 1 cm) come appare dalle prossime 2 figure

Ecco la Tibiale Posteriore!!!! La sovrapposizione della matita indica la correttezza dell'impostazione.



Perfetto!!!

Ora conosci le tue Arterie. Tienile controllate (una o due volte all'anno a seconda della tua età)

Le arterie debbono essere presenti (molto raramente la Pedidia non si trova in condizioni di normalità) in entrambi i piedi.

Le stesse arterie debbono essere simili nei due piedi .

Questa autopalpazione va sempre associata alla compilazione del Questionario.

Il FeeTest è per tutti. Andrebbe imparato da giovani , come un'abitudine di prevenzione. Permetterebbe con una sola autopalpazione annuale di identificare l'Arteriopatia che generalmente insorge dopo i 40 anni e diviene più frequente con l'avanzare dell'età.