

Principales Patologías de Tobillo y Pie

Patologías Frecuentes En la **Zona del Retropié**

Patologías Asociadas al Retropie

- Espolón Calcáneo
- Fascitis Plantar
- Enfermedad de Sever

Espolon Calcaneo

- El **espolón calcáneo** es un **crecimiento del hueso del talón en forma triangular o de lanza**. Se produce cuando la fascia plantar (tejido elástico que une el talón con la zona de debajo de los dedos del pie) **está sometida a excesiva tracción y sobrecarga** generando unas microrroturas en su inserción.
- Esta parte se **calcifica** formándose esa especie de "hueso" que provoca un dolor agudo en el talón, como si fuesen pinchazos.



Espolón Calcáneo

- El **síntoma principal** del espolón calcáneo es el **dolor en la parte interna del talón**, pero los **pinchazos** también pueden aparecer en cualquier zona de la planta del pie.
- No obstante, cabe matizar que la **aparición del espolón calcáneo** no produce dolor en sí misma pero si lo provoca la **irritación de los tejidos** que lo rodean.
- Y El dolor incrementa, sobre todo, cuando nos levantamos **por la mañana** de la cama y nos ponemos de pie, tras estar **sentado durante mucho tiempo** o al realizar actividades como **caminar o correr**.



¿Qué es?

Crecimiento del **hueso del talón** en forma triangular o de lanza. Se produce cuando la **fascia plantar** está sometida a **excesiva tracción y sobrecarga** generando unas **microrroturas en su inserción**.

-**Síntoma principal**: Dolor agudo en el talón, como si fuesen **pinchazos**.

Espolón calcáneo

CAUSAS MÁS COMUNES

- Sufrir pie cavo / pie valgo
- Obesidad / Sobrepeso
- Practicar deportes en superficies duras
- Calzado inadecuado
- Enfermedades reumáticas
- Laxitud ligamentosa



ESPOLÓN
CALCÁNEO

Tratamientos y recomendaciones

- **FASE 1 - DOLOR AGUDO**: Medicación antiinflamatoria con diferentes tratamientos de fisioterapia
- **FASE 2 - VALORACIÓN Y TRATAMIENTO**:
 - Estudio biomecánico de la pisada en clínicas podológicas especializadas
 - Plantillas personalizadas para "destensar" la fascia plantar
 - Laserterapia para reducir la inflamación
 - Cirugía, en casos más severos
- **FASE 3 - NUEVOS HÁBITOS**: Ejercicios, estiramientos y uso de calzado correcto

Espolón Calcáneo

- Cabe destacar que la mayoría de la literatura considera que el **espolón calcáneo** es una causa muy frecuente del **dolor en el talón** y no se considera parte de la anatomía normal del hueso. Por ello, está asociado en el **80% de los casos a la fascitis plantar**.

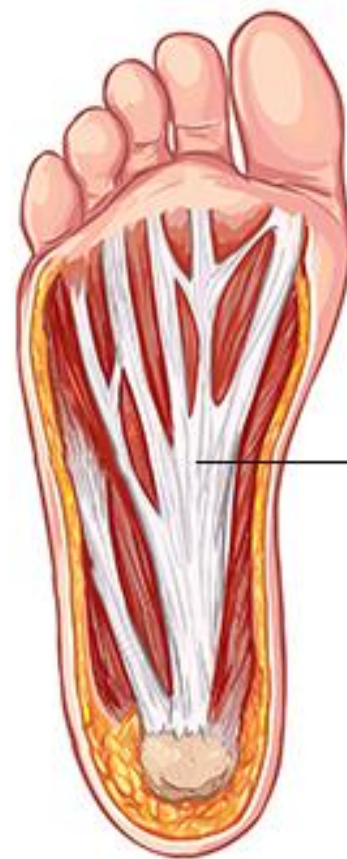
Fascitis Plantar

- La fascitis plantar es una afección inflamatoria. Ocurre en la fascia plantar, que es una banda de tejido que se extiende a lo largo de la parte inferior del pie.
- La fascia plantar funciona como una banda de goma. Forma el arco del pie y conecta el talón con los dedos de los pies. Si la banda es corta, tiene un arco alto. Si la banda es larga, tiene un arco bajo o plano.
- Una almohadilla de grasa cubre el tejido y ayuda a los talones a absorber los impactos que soportan sus pies. El daño a la fascia plantar puede causar hinchazón y dolor en el talón.

Tendón de Aquiles

La inflamación de la fascia plantar puede causar dolor en el talón

Fascia plantar



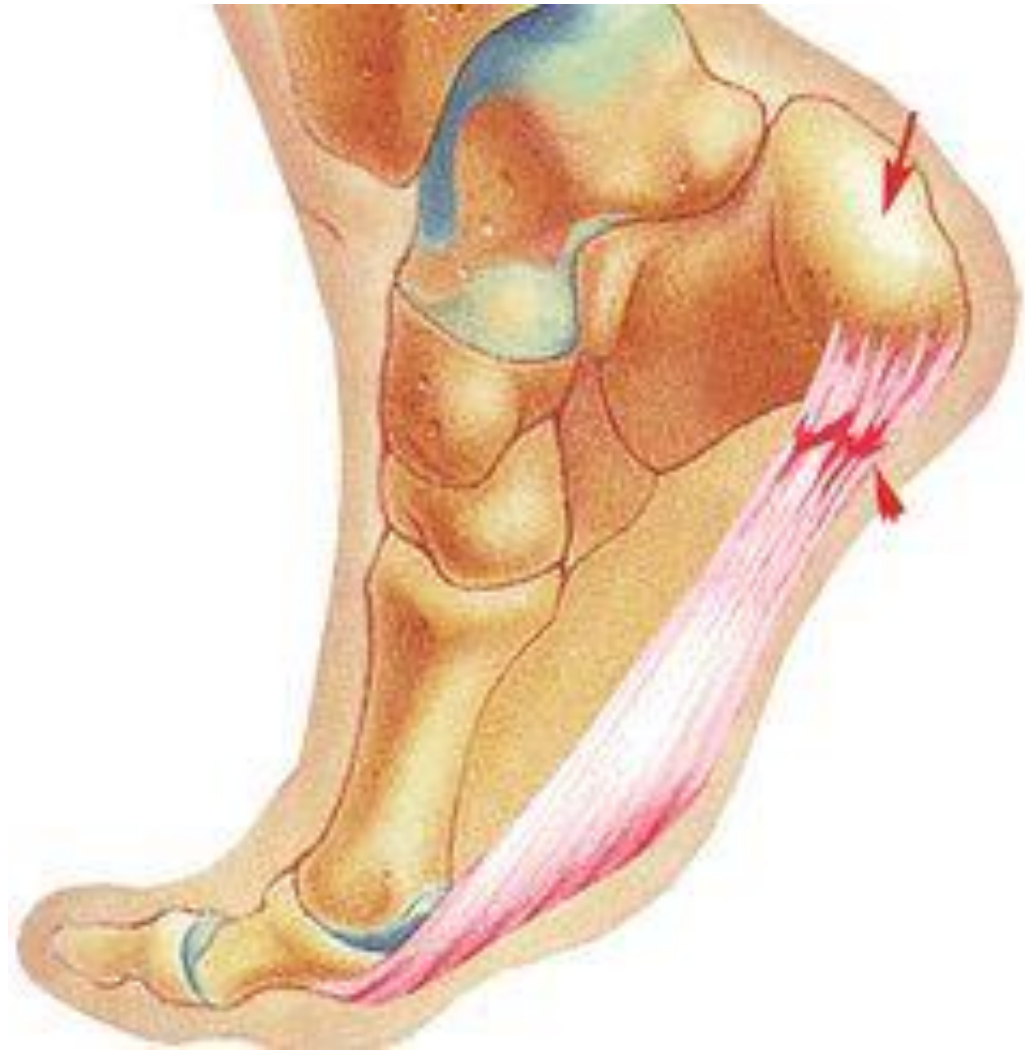
Fascia plantar

Fascitis Plantar

- El dolor y la hinchazón son los principales síntomas de la fascitis plantar. El dolor puede empeorar por la mañana o cuando ejerce presión sobre el talón.
- Puede ser leve o agudo, dependiendo de la hora del día y de lo que esté haciendo.

Fascitis Plantar

- A medida que envejece, la fascia plantar se vuelve menos parecida a una banda de goma y más a una cuerda que no se estira tan bien.
- La almohadilla de grasa en el talón se vuelve más delgada y no puede absorber tanto impacto.
- Los impactos adicionales pueden dañar la fascia plantar y hacer que esta se hinche, se rompa o se contusione.
- La mayoría de las personas también tienen dolor en cierto grado.
- El impacto repetido en el talón sin un calzado adecuado, como correr, caminar o pararse, también puede causar fascitis plantar.



Enfermedad de Sever

- La **enfermedad de Sever** es una **inflamación e irritación de los cartílagos de crecimiento del talón**. El cartílago de crecimiento es una capa de cartílago ubicada cerca del extremo de un hueso, que es donde ocurre la mayor parte del crecimiento del hueso.
- Esta parte es más débil y tiene más riesgo de sufrir una lesión que el resto del hueso.
- Con un cuidado adecuado, la enfermedad de Sever suele desaparecer en unos pocos meses y no causa problemas a largo plazo.



Enfermedad De Sever

- La enfermedad de Sever causa dolor o mayor sensibilidad en uno o ambos talones. También puede causar lo siguiente:
- inflamación y enrojecimiento en el talón
- rigidez en el pie al levantarse
- renguera o caminar de puntillas
- dolor al presionar el talón por ambos lados
- **Los síntomas suelen empeorar durante la actividad o después de esta, y mejoran con reposo.**

Enfermedad de Sever

- **¿Quién desarrolla la enfermedad de Sever?**
- La enfermedad de Sever suele darse en niños con las siguientes características:
- Periodo Transición (niño a joven) (esto suele ocurrir entre los 9 y los 14 años)
- practican de manera activa deportes o actividades que requieren correr o saltar mucho, en especial sobre superficies duras (como baloncesto, gimnasia artística y atletismo de pista)

FIN

