

PRINCIPALES CAUSAS DEL DOLOR DE TOBILLO Y PIE

IBUPROFENO ESTÁ INDICADO COMO ANALGÉSICO Y ANTIINFLAMATORIO PARA EL ALIVIO SINTOMÁTICO DEL DOLOR DE TOBILLO Y PIE

OSTEOARTRITIS



TENDINITIS AQUILIANA



ESGUINCES Y DESGARROS



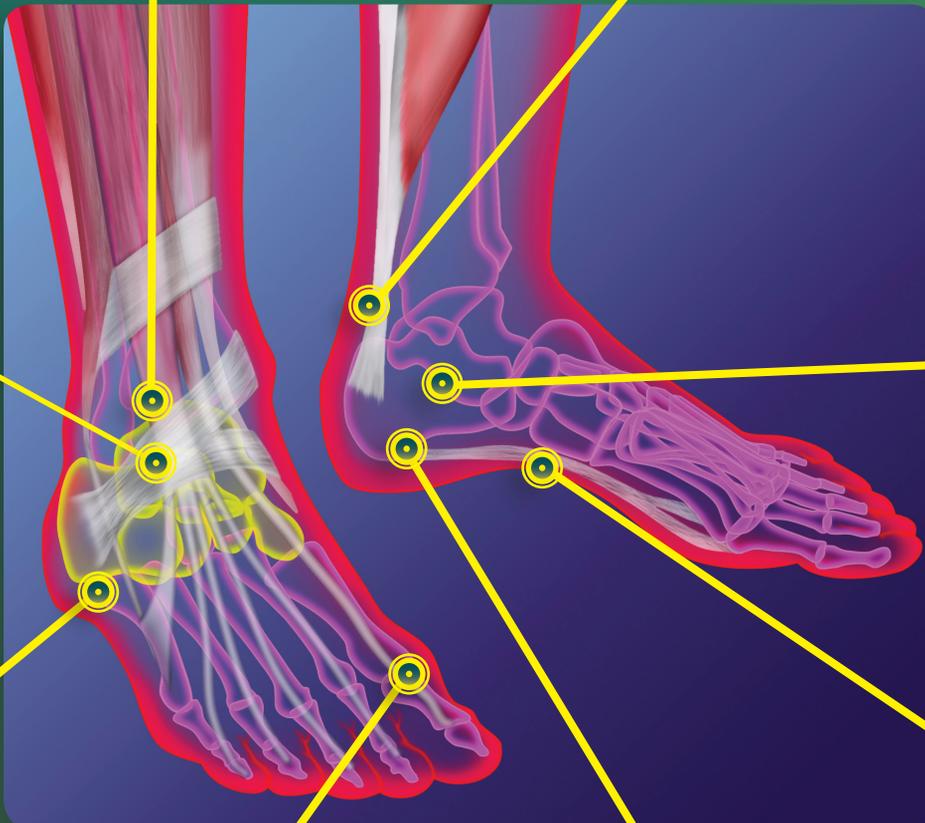
SÍNDROME DEL TÚNEL DEL TARSO



BURSITIS RETROCALCÁNEA



FASCITIS PLANTAR



ARTRITIS REUMATOIDEA



ESPOLÓN CALCÁNEO

PRINCIPALES CAUSAS DEL DOLOR DE TOBILLO Y PIE



OSTEOARTRITIS¹

- Es la degeneración del cartílago de la articulación que puede afectar, también, los tobillos. Se produce disminución del espacio de la articulación y se presenta dolor por fricción, pérdida de movilidad y de flexibilidad.
- Es una enfermedad relacionada con la edad y también, como consecuencia del pie plano y los traumas. Es muy dolorosa, se puede asociar con rigidez e inflamación, y el tratamiento se basa en analgésicos como el ibuprofeno, terapia física y ejercicio.



ESGUINCES Y DESGARROS²

- El esguince de tobillo es una lesión que ocurre cuando se tuerce o gira el mismo abruptamente y se estiran de manera forzada los ligamentos.
- Entre las causas se encuentran las caídas con rotación del tobillo, la mala posición del mismo luego de un salto y al caminar o hacer ejercicio sobre superficies irregulares. Es más frecuente en personas que practican básquet, tenis, fútbol y atletismo, particularmente si sufren de sobrepeso.
- Hay dolor que aumenta al soportar peso sobre el pie lesionado y, en ocasiones, inflamación o hematoma y limitación para los movimientos. El tratamiento se hace con analgésicos y antiinflamatorios como el ibuprofeno, férulas, fisioterapia y, a veces, con utilización de muletas. Casos graves pueden requerir cirugía.



BURSITIS RETROCALCÁNEA³

- Es la inflamación de la bursa, un saco lleno de líquido que actúa como colchón entre la parte posterior del tobillo y el tendón. Es causada por los movimientos repetidos del tobillo, por ejemplo, en personas que practican actividades que impliquen saltos o caminar y correr en exceso.
- Se presenta con dolor en el talón -que empeora al ponerse en puntas de pie- reducción de los movimientos e inflamación.
- El tratamiento es con antiinflamatorios no esteroideos tipo ibuprofeno, compresas frías y calientes, reposo, y en algunos casos, ortesis o cirugía.



ARTRITIS REUMATOIDEA⁴

- Es una afección autoinmune que puede afectar cualquier articulación, incluida la de los tobillos y los dedos del pie, y produce destrucción del cartílago, del hueso, y en algunos casos, de los tendones y ligamentos.
- Los síntomas son inflamación, dolor y rigidez, de predominio matutino. En general afecta a ambos tobillos y a otras articulaciones del cuerpo como muñecas, manos y codos.
- Se trata con medicamentos que modifican el curso de la enfermedad y con analgésicos y antiinflamatorios como el ibuprofeno, para aliviar el dolor y la inflamación.



ESPOLÓN CALCÁNEO⁵

- Es un crecimiento óseo anormal del calcáneo que se dirige hacia el arco plantar. En la mayoría de los casos no produce dolor y es un hallazgo incidental en radiografías del pie.
- Se asocia en ocasiones con fascitis plantar, por lo que el tratamiento está dirigido a reducir la inflamación de la fascia con antiinflamatorios de tipo ibuprofeno.



FASCITIS PLANTAR⁶

- Es una inflamación dolorosa que involucra el tejido fibroso entre el calcáneo y los dedos del pie y que se produce por sobrecarga.
- Es frecuente en deportistas (atletas, jugadores de básquet, etc), personas obesas, embarazadas y al utilizar calzado inadecuado (ej. tacos altos).
- El dolor y la inflamación son los síntomas característicos, y al volverse crónica, la fascitis se asocia con la aparición del espolón calcáneo.
- Se trata con hielo posterior a la actividad física, terapia de estiramiento, ortesis plantares y antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno.



SÍNDROME DEL TÚNEL DEL TARSO⁷

- Se presenta por la compresión del nervio tibial posterior en el canal osteofibroso (compuesto por el retináculo de los flexores, el calcáneo, el talón y el maléolo medial) que cruza cuando pasa del tobillo al pie.
- Se caracteriza por dolor neuropático tipo "quemazón," que aumenta al caminar o correr, calambres y pérdida de sensibilidad en la región interna del tobillo y el talón.
- Entre sus causas se encuentran los traumatismos, las alteraciones anatómicas, el uso de calzado inadecuado, etc. Al examen físico se reproduce el dolor al golpear el nervio con el dedo (signo de Tinel).
- El tratamiento se basa en antiinflamatorios no esteroideos, reposo, modificaciones de calzado y, en casos graves, cirugía.



TENDINITIS AQUILIANA⁸

- En el tobillo y el pie se puede presentar inflamación de varios tendones como el tendón de Aquiles, los peroneos y el tibial posterior. El tendón de Aquiles conecta los músculos de la pantorrilla en la parte posterior de la pierna con el hueso del talón (calcáneo).
- Afecta a atletas y a personas que practican tenis o básquet y se caracteriza por dolor leve en la parte posterior de la pierna o por encima del talón, luego de la actividad física. El dolor grave se presenta después de una actividad física prolongada (como correr o subir escaleras).
- El tratamiento se hace con analgésicos y antiinflamatorios como el ibuprofeno, terapia de estiramiento y ortesis plantares. Si el tendón se rompe, el tratamiento es quirúrgico.

1. Osteoarthritis. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. www.niams.nih.gov/Health_Info/Osteoarthritis/default.asp. Último acceso 21 de febrero 2016.

2. Sprained ankle. American Academy of Orthopaedic Surgeons. www.orthoinfo.org/topic.cfm?topic=a00150. Último acceso 15 de febrero 2016.

3. Tendinitis and bursitis. American College of Rheumatology. www.rheumatology.org/Practice/Clinical/Patients/Diseases_And_Conditions/Tendinitis_and_Bursitis/. Último acceso 15 de febrero 2016.

4. Handout on health: Rheumatoid arthritis. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. www.niams.nih.gov/Health_Info/Rheumatic_Disease/default.asp. Último acceso 22 de febrero 2016.

5. Mayo Clinic Staff. Bone spurs. Mayo Clinic. Último acceso 10 de febrero 2016.

6. Buchbinder R. Plantar fasciitis and other causes of heel pain. www.uptodate.com/home. Último acceso 10 de febrero 2016.

7. Tu P, Bytowski JR. Diagnosis of heel pain. *Am Fam Physician* 84(8):909-16, 2011.

8. Tendinitis and bursitis. American College of Rheumatology. www.rheumatology.org/Practice/Clinical/Patients/Diseases_And_Conditions/Tendinitis_and_Bursitis/. Último acceso 15 de enero 2016.