

Muchas veces la causa del dolor de talón es la Fascitis Plantar, un trastorno que, cuando está relacionado con la presencia de un espolón, también es llamada Síndrome de espolón de talón. El dolor de talón también puede tener otras causas, como por ejemplo, una fractura por compresión, tendinitis, artritis, irritación del nervio o, algunas veces, un quiste.

Como existen varias causas potenciales, es importante que el dolor de talón sea diagnosticado correctamente. Un cirujano podiatra especializado en pies y tobillo es la persona mejor preparada para determinar la causante del dolor de talón entre todas las posibilidades.

Que es la Fascitis Plantar?

La Fascitis Plantar es una inflamación de la banda de tejido (fascia plantar) que se extiende desde el talón hasta las dedos de los pies. Con este padecimiento, la fascia primero se irrita y luego se inflama, resultando en dolores en el talón. Los síntomas de la Fascitis Plantar son los siguientes:

- Dolores en la base del talón
- Dolor que generalmente empeora al levantarse
- Dolor que aumenta en el período de algunos meses

Las personas con Fascitis Plantar muchas veces indican que el dolor es

más fuerte cuando se levantan en la mañana o luego de permanecer sentados durante algún tiempo. El dolor disminuye al caminar durante unos minutos, porque la fascia se estira al caminar. En algunas personas el dolor desaparece pero retorna luego de permanecer algún tiempo de pie.



Causas de la Fascitis Plantar

La causa más común de la fascitis plantar se relaciona con un defecto en la estructura del pie. Por ejemplo, aquellas personas que tienen problemas con los arcos de los pies, ya sea pie plano o un arco demasiado pronunciado, son más propensas a sufrir Fascitis Plantar.

El uso de un calzado con poca amortiguación sobre superficies duras y planas, aplica una tensión anormal sobre la fascia plantar, lo que también puede llevar al desarrollo de la Fascitis Plantar. Esto es particularmente evidente en personas cuyos trabajos requieren que permanezcan de pie durante períodos de tiempo prolongado. La obesidad también contribuye a la Fascitis Plantar.

Diagnostico

Para llegar a un diagnóstico, el cirujano podiatra especializado en pies y tobillos deberá estudiar su historia clínica y examinar el pie. A través de este proceso, el cirujano descarta todas las demás causas posibles de dolor de talón, que no estén relacionadas con la Fascitis Plantar.

Adicionalmente, puede utilizar imágenes de diagnóstico como rayos X, escaneo de huesos o imágenes de resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés) para diferenciar los distintos tipos de dolor de talón. Algunas veces se encuentran espolones en pacientes con Fascitis Plantar, pero estos rara vez son la causa del dolor. Cuando se presentan, el trastorno puede ser diagnosticado como Síndrome de espolón de talón.

Opciones de tratamientos

El tratamiento de la Fascitis Plantar comienza con algunas estrategias básicas que pueden ser iniciadas en el hogar.

- *Ejercicios de estiramiento* Los ejercicios que estiran los músculos de la pantorrilla pueden aliviar el dolor y ayudarlo a recuperarse.
- *Evite caminar descalzo* Cuando camina descalzo, carga la fascia plantar con un peso y una tensión innecesarias.
- *Hielo* La colocación de hielo sobre el talón durante diez minutos,

varias veces al día, ayuda a reducir la inflamación,

- *Limite sus actividades* Disminuya las actividades físicas intensas para brindarle reposo al talón.
- *Cambios de calzado* El uso de un calzado con amortiguación, un buen soporte para el arco y un taco levemente levantado, reduce la tensión sobre la fascia plantar. El calzado debe proveer un medio cómodo para el pie.
- *Medicación.* Para reducir el dolor y la inflamación es posible que le prescriban medicamentos anti-inflamatorios no-esteroides (NSAID, por sus siglas en inglés) como el ibuprofeno.
- *Baje de peso* El peso adicional agrega tensión a la Fascia Plantar.

Si aún sufre de dolores luego de varias semanas, visite a un cirujano podiatra quien le indicará alguno de los siguientes tratamientos:

- *Plantales y vendajes* El uso de plantales amortigua el impacto al

caminar. El uso de vendajes brinda soporte al pie, reduciendo la tensión sobre la fascia.

- *Artículos ortopédicos* Los artículos ortopédicos comunes que se colocan dentro del calzado, ayudan a nivelar las anomalías estructurales que causan la Fascitis Plantar.
- *Terapia de inyecciones* En algunos casos se inyecta corticoesteroides para reducir la inflamación y aliviar el dolor.
- *Yeso removible para caminar* Puede utilizarse un yeso removible para caminar, el cual mantendrá al pie inmóvil durante algunas semanas permitiendo reposar y sanar.
- *Tablilla nocturna* El uso de una tablilla nocturna le permite mantener la fascia plantar estirada mientras duerme. Esto puede reducir los dolores matinales que experimentan algunos pacientes.
- *Fisioterapia* Los ejercicios y otros tipos de fisioterapia pueden ayudarlo a aliviar el dolor.

A pesar de que la mayoría de los pacientes con Fascitis Plantar responden positivamente a los tratamientos sin cirugía, un pequeño porcentaje de pacientes requiere este tipo de intervención. Si luego de algunos meses bajo tratamiento no-quirúrgico los dolores de talón continúan, se considerará la cirugía. El cirujano podiatra especializado en pies y tobillos discutirá las opciones quirúrgicas con usted y determinará el procedimiento que más le beneficie.

Cuidados a largo plazo

Sin importar que tipo de tratamiento reciba para la Fascitis Plantar, las causas originales que lo llevaron a este trastorno, pueden permanecer. Por eso necesita continuar tomando medidas preventivas. Si tiene sobrepeso es importante alcanzar y mantener un peso ideal. Para algunos pacientes, el uso de un calzado bien amortiguado y de artículos ortopédicos comunes, es la base para el tratamiento de la Fascitis Plantar a largo plazo. .&