



# TALALGIA (ESPOLÓN CALCÁNEO, FASCITIS PLANTAR)



Hay muchas causas potenciales de dolor en el área del talón, pero la gran mayoría de casos se deben a la irritación de la inserción de un tejido fuerte (fascia plantar) en el hueso del talón (calcáneo). Este tejido soporta el arco del pie y cuando su inserción de inflama, puede desarrollarse una condición crónica, dolorosa e invalidante. Este síndrome, denominado **fascitis plantar**, constituye una de las causas más frecuentes de dolor en el pie.

## SÍNTOMAS

El síntoma primario de la fascitis plantar es el **dolor localizado** específicamente en el área de carga de peso del talón. Comúnmente es más severo durante los primeros pasos al levantarse de la cama, disminuye en cierta medida con la actividad por la distensión de la fascia, y reaparece de nuevo tras un periodo de descanso. Rara vez hay inflamación visible, enrojecimiento, u otros cambios aparentes en la piel. Es frecuente entre personas que practican deportes, individuos con sobrepeso, personas con arco elevado o pie plano, y a menudo son mujeres con pies largos y estrechos.

## ANATOMÍA



La fascia plantar es un tejido fibroso grueso y tenso situado en la planta del pie que se inserta en el hueso del talón y se despliega hacia delante para anclarse en la base de los dedos. Su sobrecarga puede provocar desgarros en su inserción posterior con inflamación de los tejidos que la rodean incluyendo el hueso. Esto puede originar la aparición de un "espolón", que aparece en aproximadamente el 50% de los casos. El espolón es un fenómeno secundario y no el origen del dolor.

## TRATAMIENTO

**Reposo:** Utilice el dolor como guía. Disminuya su actividad o ejercicio.

**Hielo:** El masaje con hielo, preferiblemente un par de veces al día o al menos una vez al final del día. Se puede llenar una pequeña botella de plástico con agua y congelarla. Hacer rodar el talón y el arco del pie sobre la botella durante unos 20 minutos proporciona masaje, estiramiento y frío.

**Fisioterapia:** El objetivo inicial de la terapia física es disminuir la inflamación y el dolor. Más tarde, se pueden potenciar los pequeños músculos del pie para que presten soporte a la fascia plantar debilitada.

**Taloneras:** Existe una gran variedad de almohadillas para el talón o taloneras, y generalmente son útiles.

**Ortesis (soportes del arco):** Las ortesis rígidas, particularmente duras y caras están rara vez indicadas. Los soportes blandos, con una almohadilla en el talón son los más eficaces y baratos. Están especialmente indicados en individuos con pie plano o con pronación del antepié.

**Calzado:** Los calzados con tacón blando y amplio, y con suela relativamente rígida proporcionan la máxima comodidad y protección. El calzado deportivo es recomendable.

**Espadrapo:** La aplicación de tiras de esparadrapo en toda la longitud de la fascia plantar puede ser muy eficaz, especialmente para el dolor agudo y la actividad deportiva. Al principio debe aplicarse a diario.

**Férulas nocturnas:** Las férulas nocturnas mantienen el pie extendido a nivel del tobillo, y son un método eficaz de tratamiento. Algunas férulas son bastante caras, pero hay alternativas en fibra de vidrio a un precio razonable.

**Fármacos:** Los analgésicos antiinflamatorios orales proporcionan alivio a muchos pacientes (siempre bajo prescripción médica). Las inyecciones de corticoides y anestésicos locales pueden ser eficaces en casos resistentes. Deben ser administradas por un médico experimentado en esta técnica.

**Cirugía:** Rara vez está indicada. Sin embargo, tras 6 a 12 meses de tratamiento conservador, una liberación quirúrgica parcial de la fascia plantar puede estar indicada. La recuperación tras la intervención generalmente es lenta, a menudo no produce una curación completa, y tiene algunas complicaciones potenciales.

**Ejercicios:** Los ejercicios de estiramiento de la fascia plantar y del tendón de Aquiles y músculos de la pantorrilla son beneficiosos en la mayoría de los casos, y especialmente en gente con tendones de Aquiles tensos que parecen especialmente susceptibles a esta condición.

Algunos ejercicios recomendables son los siguientes:



### Ejercicio con toalla

Coloque una toalla en frente de usted. Con los dedos del pie afecto intente traer la toalla hacia usted. Aumente la resistencia con un peso en el extremo de la toalla. Haga varias repeticiones con descansos entre ellas.

### Masajes con la pierna opuesta

Mueva su pie doloroso lentamente arriba y abajo sobre la espinilla de la otra pierna, tratando de rodearla con los dedos.



### Estiramientos



Ponerse a cierta distancia de una mesa apoyando las manos sobre la misma, flexionando una rodilla y con la otra estirada. Lentamente inclínese hacia la mesa, presionando hacia delante hasta que sienta una tensión moderada en los músculos de la pantorrilla de la pierna estirada. Mantenga esta posición durante 15 segundos. Con ambos talones en el suelo, doble la rodilla de la pierna recta hasta sentir una tensión moderada en el tendón de Aquiles y mantenga esta posición otros 15 segundos.