

## ENFERMEDADES DEL PIE

### FASCITIS PLANTAR

Por fascitis plantar se entiende una inflamación aguda de la aponeurosis plantar del pie. El síntoma principal es dolor plantar en el talón o en la zona media de la planta del pie, el cual no suele deberse a un traumatismo, sino al desgaste por el trabajo habitual que realiza, es decir, al microtraumatismo repetitivo. El problema se puede ver causado o agravado por un calzado inadecuado, así como por malas posturas, trabajo excesivo de esta zona (correr cuesta abajo, por ejemplo, castiga mucho el talón; saltar...)

Origen multifactorial: obesidad, pies planos o valgus, debilidad de músculos intrínsecos del pie o del tríceps, edad avanzada: disminución de fuerza y capacidad de regeneración

Se piensa comúnmente que la fascitis plantar es causada por un espolón en el talón, pero las investigaciones han determinado que esto no es así. En las radiografías, se observan espolones en el talón en personas con y sin fascitis plantar.

### FRACTURAS Y ESGUINCES

Las fracturas de los huesos de los pies son accidentes frecuentes que se producen, por lo común, al caer sobre un pie un objeto pesado o por la acción del peso del cuerpo al caer sobre los pies con violencia o en posturas inadecuadas.

El restablecimiento de una fractura de los dedos no reviste una especial complicación, pero, por el contrario, la fractura de los huesos que conforman el tarso puede tener una solución más complicada, tanto por la dificultad que representa reconstruir la alineación de los pequeños huesos fracturados como porque, por lo general, resultan también lesionadas las articulaciones.

## ENFERMEDADES DEL TOBILLO

La unión de la pierna y el pie a la altura de la articulación del tobillo asegura la transmisión de las fuerzas ejercidas sobre el miembro inferior en posición vertical y durante la locomoción.

La articulación del tobillo está conformada por tres articulaciones:

- La articulación tibioperonea-astragalina
- Las articulaciones subastragalinas (anterior y posterior)

Los esguinces son frecuentes en el tobillo, debido a que soporta gran parte del peso del cuerpo, y son causados por movimientos bruscos de giro o de torsión, que provocan la lesión de los ligamentos. Su tratamiento más común consiste en inmovilizar la articulación o la intervención quirúrgica.

Las fracturas de tobillo son el tipo más frecuente de fractura tratado por los cirujanos ortopédicos-

Se producen por movimientos forzados del pie en aducción, abducción, pronación, supinación, combinados, torsión, choque vertical (formas muy diversas)

## TENDINOPATÍA DEL AQUILES

Tendinopatía: afectación tendinosa que puede englobar a las células tendinosas, a la matriz extracelular o a ambas.

Teorías:

- Deterioro en la vascularización.
- Lesión térmica: liberación de calor durante el ejercicio provoca hipertermia que afecta a los tenocitos y se pierde la capacidad reparadora del tendón.
- Irritación biomecánica.