

Me duelen los talones...



¿Qué es la enfermedad de SEVER?

- Es la causa más común de dolor de talones en jóvenes al empezar su estirón puberal (entre los 8-13 años en las niñas y los 10-15 años en los niños).
- Se da más en deportistas.
- Cuando se completa el crecimiento del pie y el cartílago de crecimiento se fusiona con el resto del calcáneo, el problema se soluciona. Esto sucede antes de los 15 años.

SÍNTOMAS

Dolor en parte posterior e inferior de los talones.
Aumenta con el ejercicio y con los estirones
Mejora con reposo.
Hinchazón o enrojecimiento
Cojear o andar de puntillas.

DIAGNÓSTICO



Fig.1. Zona dolorosa en la enfermedad de Sever

CLÍNICA
EXPLORACIÓN

TRATAMIENTO

Reposo deportivo
Aplicar frío local
Taloneras de silicona
Analgésicos
Practicar deportes como natación o ciclismo

PREVENCIÓN

Calzado de calidad
Ejercicios de fortalecimiento
Estiramientos tendón de Aquíles
Calentamiento pre-ejercicio
Control de peso

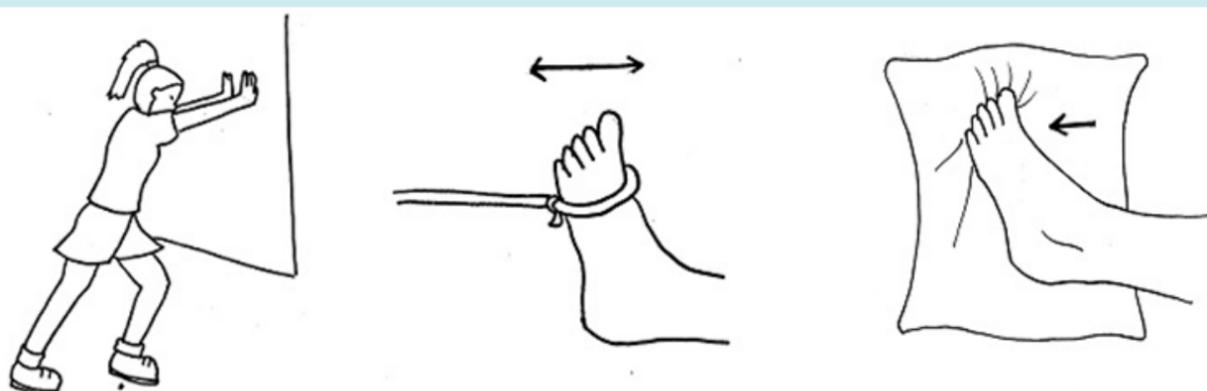


Fig.2. Ejercicios de rehabilitación.

Ilustración: Julia Zapatero Rodríguez