



**Orthopediátrica**

ORTOPEDIA PEDIÁTRICA AVANZADA

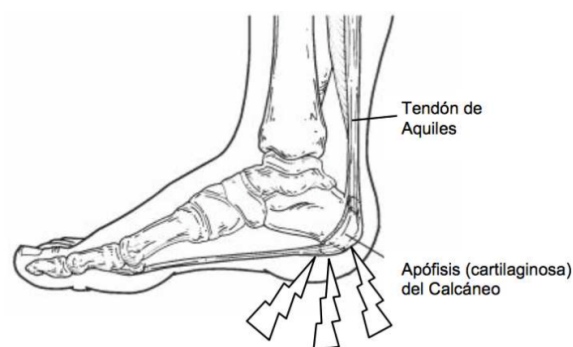
# Me duelen los talones

El dolor de talones es común en niños y niñas entre los 8 y 13 años, muy activos, que realizan deportes de carreras y saltos repetidos. Si bien puede ocurrir después de un traumatismo directo, es más frecuente que ocurra por sobreuso dando lugar a una apofisitis de calcáneo, la mal llamada "enfermedad" de Sever.

## ¿Qué provoca el dolor?

En la inserción del tendón de Aquiles en el talón, se producen microfracturas por la tracción repetida que ejercen los gemelos sobre el tendón. Estas microfracturas son las que provocan el dolor.

El dolor empeora al inicio y al finalizar una actividad física y mejora con el reposo. Se exagera al tocar el tendón y al caminar de talones, mejorando cuando se va de puntillas.



## ¿Qué podemos hacer para aliviar el dolor?

Habitualmente se resuelve con medidas conservadoras. Algunas veces hay que modificar las actividades que realiza su hijo.

Si el dolor es leve o moderado debe:

- realizar reposo relativo, debe evitar las actividades que hacen que el dolor empeore
- aplicar frío local
- realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de los músculos de la pantorrilla
- posiblemente colocar taloneras blandas o tomar antiinflamatorios (p.ej.: ibuprofeno).

Ante un dolor severo se puede inmovilizar con yeso durante un corto periodo de tiempo para dejar la zona en reposo.

El pronóstico es excelente a pesar de que no existe cura específica. La condición desaparecerá únicamente con la finalización del crecimiento, por lo que puede tener recaídas hasta entonces. En ningún caso, la apofisitis de calcáneo dará lugar a una discapacidad o deformidad permanente.