

ESPOLÓN CALCÁNEO.



Espolón Calcáneo

Hoy hablaremos acerca del espolón calcáneo, una patología que puede ser limitante por el dolor que se presenta en la región del talón y que para las actividades laborales y de la vida en general, puede generar alteraciones.



Los espolones pueden ser tratados, pero es mejor evitarlos. Para esto, debemos saber qué es y conocer sus posibles causas.

El espolón calcáneo, es un crecimiento en el hueso del talón, que toma una forma de triángulo que se proyecta hacia adelante y puede ser doloroso o no y se puede relacionar en muchos casos con la fascitis plantar. Es decir, la inflamación de la fascia plantar. Esta fascia, es la estructura que conecta el talón con los dedos del pie, dándole soporte. Si esta fascia se sobrecarga o recibe un exceso de presión por varios meses, aumenta la tracción o el efecto de halar desde la inserción en el talón y por esto, se puede deformar por las pequeñas lesiones que se generan, se calcifican y originan el espolón.

Las causas de esta patología pueden estar relacionadas con:

- Sobrecargas en la fascia planta.
- El sobrepeso.
- Tener el pie plano o con arco excesivo.
- Utilizar calzado inadecuado al practicar deportes sobre superficies muy duras, o caminar por tiempos prolongados con calzado muy duro.
- También puede relacionarse con la forma del pie cuando se camina, ya que al pisar puede haber un desequilibrio en las cargas que recibe el pie y sobrecargar áreas específicas, alterando la fascia plantar, ya que la mayor carga o soporte debe realizarse en la parte lateral y externa del pie. Por esto, las personas que llevan su pie hacia adentro o cuentan con un pie muy curvado, son más susceptibles a presentar esta condición en sus pies.



Espolón Calcáneo



La forma del cuerpo al caminar también tiene incidencia en la carga que se genera sobre las articulaciones del cuerpo, provocando también sobrecargas en diferentes partes, por la postura adoptada.

Cuando se presenta el espolón calcáneo, uno de los síntomas que se pueden presentar son dolores tipo punzada, ya sea en el talón o en otras partes de la planta del pie. El espolón como tal no produce dolor; pero la irritación en los tejidos alrededor a este, genera la molestia.

El dolor puede aumentar al levantarse en la mañana y ponerse de pie, al caminar o correr o después de estar sentado por un tiempo prolongado.



Para diagnosticarlo, debes ir a tu médico cuando sientas molestias iniciales para que te brinde el mejor tratamiento. Este espolón puede verse con una radiografía y con ella, definir el paso a seguir, que puede asociarse a medicación, terapia, uso de plantillas y en casos severos, cirugía.

Es por esto, que debemos cuidar nuestros pies y adoptar medidas de prevención, tales como:

- Conocer nuestra historia clínica y la de nuestra familia, para conocer los antecedentes y hábitos que puedan predisponernos a estas condiciones de salud.
- Relajar la planta del pie y destensar la fascia plantar. Puedes hacerlo con masajes, aplicación de calor, relajar la planta con ejercicios con una botella suavemente, por ejemplo.
- Verificar las condiciones de tus pies.
- Utilizar calzado suave y si practicas ejercicio, hacerlo con el calzado adecuado.
- Procurar caminar ubicando el pie sobre el suelo con un soporte uniforme para distribuir las cargas de una manera adecuada. Para esto, verifica tu postura y si debes corregirla, puedes asistir a tu médico o tu terapeuta de confianza o puedes contactarnos.
- En caso de molestias, siempre debes asistir a tu médico en forma oportuna.

No olvides que tus pies te llevan a donde quieras.
¡Cuídalos!



Descubre otros temas de interés.



http://bit.ly/Video_CuidadoOjos

Síguenos en nuestras redes sociales.

Página



<https://www.fb.com/AsocupacionalCol/>

Grupo



<https://www.fb.com/groups/SeguridadYBienestarTrabajo/>



http://bit.ly/YouTube_SeguridadYBienestar



http://bit.ly/Grupo_Salud_Y_Bienestar

