

Trastornos Comunes del Tendón de Aquiles



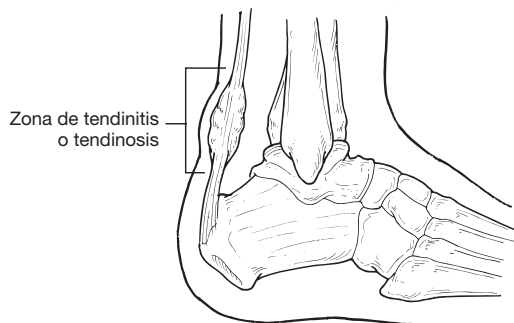
American College of
Foot and Ankle Surgeons®

¿Qué es el tendón de Aquiles?

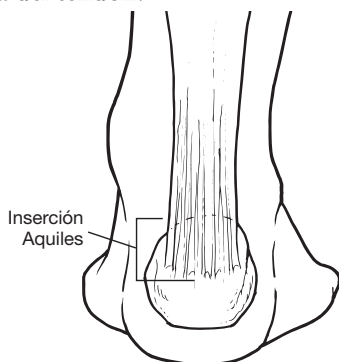
Un tendón es una cinta de tejido que conecta un músculo a un hueso. El tendón de Aquiles corre hacia abajo de la parte posterior de la pierna baja y conecta el músculo de la pantorrilla con el hueso del talón. El tendón de Aquiles, que también es llamado “calcáneo”, facilita el caminar al ayudar a levantar el talón del piso.

Tendinitis aquilea y tendinosis aquilea

Dos padecimientos comunes que ocurren en el tendón de Aquiles son la tendinitis aquilea y la tendinosis aquilea.



La tendinitis aquilea es una inflamación del tendón de Aquiles. Esta inflamación típicamente es transitoria. Con el tiempo, si no se resuelve, el padecimiento puede progresar hasta convertirse en una degeneración del tendón (tendinosis aquilea), en la cual el tendón pierde su estructura organizada y tiene la probabilidad de formar desgarres microscópicos. En ocasiones la degeneración afecta el sitio donde el tendón de Aquiles se une al hueso del talón. En casos raros, la degeneración crónica con o sin dolor puede progresar hasta llegar a una ruptura del tendón.



Causas

Como todos los trastornos por “uso excesivo”, la tendinitis y la tendinosis aquilea generalmente son causadas por el repentino aumento de una actividad repetitiva que incluye al tendón de Aquiles. Dicha actividad aplica un esfuerzo excesivo sobre el tendón de forma muy rápida, lo que ocasiona micro lesión en las fibras del tendón. Debido a esta tensión continua sobre el tendón, el cuerpo no puede reparar el tejido lesionado. Por ello se altera la estructura del tendón y resulta en dolor continuo.

Los atletas tienen el riesgo de presentar trastornos en el tendón de Aquiles. La tendinitis y la tendinosis aquilea también son comunes en individuos cuyo trabajo ejerce presión en sus tobillos y pies, como los jornaleros, así como en “guerreros de fin de semana”—quienes tienen menos condición y participan en eventos atléticos solamente los fines de semana o con poca frecuencia.

Además, las personas con pronación excesiva (aplanamiento del arco) tienen la tendencia de presentar tendinitis y tendinosis aquilea debido al mayor esfuerzo que se ejerce sobre el tendón al caminar. Si estos individuos usan zapatos sin la estabilidad adecuada, su sobre pronación excesiva puede incluso agravar el tendón de Aquiles.

Síntomas

Los síntomas asociados con la tendinitis y la tendinosis aquilea incluyen:

- Dolor—rigidez, ulceración o sensibilidad—dentro del tendón. Esto puede ocurrir en cualquier parte a lo largo de la vía del tendón, empezando con la unión del tendón directamente arriba del talón hacia arriba de la región justo debajo del músculo de la pantorrilla. Con frecuencia el dolor se presenta al levantarse en la mañana o después de periodos de descanso, después mejora un poco con el movimiento pero vuelve a empeorar con el aumento de actividad.
- Sensibilidad, o en ocasiones dolor intenso, cuando se comprimen los lados del tendón. Hay menor sensibilidad,

Trastornos Comunes del Tendón de Aquiles *continuó*



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

sin embargo, cuando se oprime directamente en la parte posterior del tendón.

- Cuando el padecimiento progresa hasta la degeneración, el tendón puede alargarse y presentar nódulos en el área donde está lesionado el tejido.

Diagnóstico

Para el diagnóstico de la tendinitis o tendinosis aquilea, el médico examinará el pie y el tobillo del paciente y evaluará el rango de movimiento y la condición del tendón. La extensión del padecimiento se puede confirmar con rayos x o con otras modalidades de imagenología.

Tratamiento

Las propuestas de tratamiento para la tendinitis o tendinosis aquilea se seleccionan sobre la base de cuánto tiempo ha estado presente la lesión y el grado de daño al tendón. En la etapa temprana, cuando existe una inflamación repentina (aguda), pueden ser recomendables una o más de las siguientes opciones:

- **Inmovilización.** La inmovilización puede incluir el uso de un yeso o bota de yeso removible que reduzca la fuerza sobre el tendón de Aquiles y promueva la sanación.
- **Hielo.** Para reducir la hinchazón provocada por la inflamación, aplique una bolsa de hielo sobre una toalla delgada en el área afectada durante 20 minutos cada hora que esté despierto. No coloque el hielo directamente sobre la piel.
- **Medicamentos orales.** Los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (NSAID), como el ibuprofeno, pueden ser

útiles para reducir el dolor y la inflamación en las primeras etapas del padecimiento.

- **Ortopédico.** Para las personas con pronación excesiva o anomalías en la marcha, se pueden prescribir dispositivos ortopédicos hechos a la medida.
- **Tablillas de noche.** Las tablillas de noche ayudan a mantener la tensión en el tendón de Aquiles durante el sueño.
- **Terapia física.** La terapia física puede incluir ejercicios de fortalecimiento, masaje/movilización de tejidos suaves, reeducación para marchar y correr, estiramiento y terapia con ultrasonido.

¿Cuándo se necesita la cirugía?

Si los métodos no quirúrgicos no pueden restaurar el tendón a su condición normal, puede ser necesario efectuar una cirugía. El médico especialista en pie y tobillo seleccionará el mejor procedimiento para reparar el tendón, con base en la extensión de la lesión, la edad y el nivel de actividad del paciente y otros factores.

Prevención

Para prevenir que la tendinitis o tendinosis aquilea vuelvan a presentarse después del tratamiento quirúrgico o no quirúrgico, el médico especialista en pie y tobillo puede recomendar el fortalecimiento y el estiramiento de los músculos de la pantorrilla mediante ejercicios diarios. Usar los zapatos adecuados para el tipo de pie y la actividad es también importante para prevenir la reaparición del padecimiento. ■



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

Esta información ha sido preparado por el Comité de Educación Pública de la American College of Foot and Ankle Surgeons, una organización profesional de 6.000 cirujanos de pie y tobillo. Miembros de la organización son doctores de medicina podiátrica que han completado internados en cirugía.

Esta organización tiene el proposito de adelantar el cuidado de los pacientes con problemas del pie o el tobillo por educación, investigación, y la promoción de normas superiores de la profesión.

Copyright © 2010, American College of Foot and Ankle Surgeons • www.FootHealthFacts.org